柔術

ELMAR BUDO SPORT

THEORIE EN PRAKTIJK

TAE KWON DO

RIEN THOUTENHOOFD

3

柔術

ELMAR BUDO SPORT

THEORIE EN PRAKTIJK

TAE KWON DO

RIEN THOUTENHOOFD

ELMAR

Colofon

Taekwondo, theorie en praktijk is een uitgave van Uitgeverij Elmar b.v.
© Uitgeverij Elmar b.v., Rijswijk, MCMLXXXVII.
Fotografie: © Ton van der Neut (series) en © Samurai: P. de Zeeuw, T. den Haan en J. Troost
Illustraties en lay-out: Wim Huurman
Vormgeving omslag: Han Janssen
Zetwerk: Assist, Goes
ISBN 906120 5492

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Thoutenhoofd, Rien

Taekwondo : theorie en praktijk / Rien Thoutenhoofd. – Rijswijk : Elmar. – Ill.
ISBN 90-6120-549-2
SISO 618.89 UDC 796.853.2 UGI 670
Trefw.: taikwon-do.

Inhoud

Introductie Dr. Un Yong Kim 10
Voorwoord 11
Inleiding en verantwoording 15

DEEL I PRAKTIJK

1. **Inleiding praktijk** 17
   De betekenis van het woord taekwondo 17
   De basiscategorieën van taekwondo 17
   Lichamelijke training 17
   Wedstrijdsystemen in taekwondo 19
   Geestelijke training 20
2. **Het begin van de les** 23
   Warming-up 23
   Stretching 23
3. **Introductie basistechnieken** 30
   Basisstanden 30
   Terminologie basisstanden 33
   Armtechnieken 34
   Raken met de vuist(en) 34
   Gebruik van de meshand of bewegende arm 35
   Weringen of verdedigingen met de arm: Makki 35
   Terminologie armtechnieken 37
   Aanvallen 37
   Afweringen 37
   Beentechnieken 49
   Terminologie beentechnieken 50
   Overige technieken 54
4. **Stijlvormen Poomse** 57
   W.T.F.-Poomse 57
   Klassificatie van de Poomse-stijlfiguren 60
   De beoordeling van de stijlfiguren 61
   Exameneisen 62
   Waarom gradueren? 62
   Hoe kan men gradueren? 62
   Eisen om te gradueren 64
   Taegeuk 1-8 67
   Taegeuk-1-Jang 67
   Taegeuk-2-Jang 70
   Taegeuk-3-Jang 71
   Taegeuk-4-Jang 76
   Taegeuk-5-Jang 77
   Taegeuk-6-Jang 82

Taegeuk-7-Jang 83
Taegeuk-8-Jang 89
Palgue 1-8 92
Palgue-1-Jang 93
Palgue-2-Jang 98
Palgue-3-Jang 99
Palgue-4-Jang 104
Palgue-5-Jang 105
Palgue-6-Jang 109
Palgue-7-Jang 114
Palgue-8-Jang 115
Koryo tot en met Sipjin 118
Koryo 118
Keumgang 122
Taebaek 126
Pyongwon 127
Sipjin 133
5. Stapsparring in taekwondo 138
De driestapstechnieken 138
De tweestapstechnieken 138
De éénstapstechnieken 138
De beginstand 139
Driestapstechnieken (foto's) 140
Tweestapstechnieken (foto's) 149
Eénstapstechnieken (foto's) 155
6. Zelfverdediging 163
Enkele grondslagen van de zelfverdediging 164
Kennis van de weg 164
Principes van de handelingen bij zelfverdediging 165
De harde stijl 165
De zachte stijl 166
Overzicht van enkele gewapende en ongewapende vechtkunsten 167
Het aspect zelfverdediging in aikido 168
De innerlijke factoren 171
Het Koreaanse hapkido 172
Het principe van de dynamische theorie 173
Het principe van vitale onderdelen 173
Zelfverdediging (Hosinsul) - Vijftien handelingen 174

DEEL II THEORIE

7. Ethische en filosofische achtergronden 183
De sociale gevolgen van een gedragsregel 185
De rol van het eigen belang 186
De basisverplichtingen 188

Ethiek en organisaties 189
Etiquette 190
Hoffelijkheid en vriendelijkheid 190
Onkreukbaarheid 190
Toepassing van de etiquette 191
Correct gedrag 191
Groeten 191
De omhelzing 191
De handdruk 192
Het wuiven 192
De buiging 192
Etiquette in de dojang 193
Algemene etiquette bij examens 193
8. Taekwondo-onderwijs 195
De ontwikkelingsfasen van het kind 195
De begrenzingen in de verschillende leeftijdsfasen 198
De begrenzingen toepassen in de techniek 199
Coaching bij kinderen 200
Het lesgeven 201
Sleutelvragen 202
Doelstellingen 202
Leervormen 203
Het gebruik van de oefenstof 203
Lesmethodes 204
Lesindeling 204
9. Sportpsychologie en agressie in de vechtsport 207
De reikwijdte en functie van sportpsychologie 207
Motiveren 208
De menselijke persoonlijkheid in en door sportbeoefening 209
Sport en agressief gedrag 211
Enkele theorieën over agressie 212
10. Sportsociologie en vechtsport 215
Sport 215
Sociologie 216
Theoretische oriëntatie 217
Theoretische benadering 217
Marxistische benadering 217
Realistische benadering 218
Empirisch onderzoek 219
Het studieveld van de (vecht)sport 219
Sociologische analyse van (vecht)sport 223
Vechtsport in Korea 225
11. Blessures en blessurepreventie 228
Blessures 228
Oorzaken van blessures 229
Blessures in taekwondo 230
Het beoordelen van blessures 230

Eerste hulp behandeling van diverse blessures 231
Kneuzingen 231
Verstuikingen 231
Verscheuringen 231
Tendinditis/bursitis 232
Slag tegen de solar plexus 232
Trap tegen het kruis 233
Bloedneus 233
Hoofd- en nekblessures 233
Hersenschudding 235
Blessurepreventie 236

DEEL III THEORIE EN PRAKTIJK

12. Wedstrijd- en scheidsrechtersregels 241
Wedstrijdregels 241
Wedstrijdveld 241
De wedstrijd 241
Geldige punten 242
Beslissingsmogelijkheden 242
Definitie van knock-out en knock-down 242
Maatregelen bij een knock-down 243
Enkele andere regels 243
Scheidsrechtersregels 243
Basishandelingen 242
Tekens voor strafpunten 246
Waarschuwingen 247
Toegestane technieken 248
13. Snelheid, kracht, training en opbouw 250
Snelheid en snelheidstraining 251
Kracht en krachttraining 253
Specifieke krachttraining 254
Methoden van specifieke krachttraining 255
Schema van basisprincipes van de training 258
Periodiseren en cyclisch organiseren van de training 259
Trainingsopbouw met conditie- en krachtvormen voor taekwondo 263
De lesindeling 264
Enkele aanwijzingen met betrekking tot de training 265
Begeleiding bij de training 266
Directe begeleiding 266
Indirecte begeleiding 266
Warming-up oefeningen 269
Inleiding 269
Fase IA1 - rekkingsoefeningen 270
Fase IA2 - buikspieroefeningen 272
Fase IA3 - opdruk- en optrekvormen 273
Wat te trainen met gewichten en waarvoor? 274

Overzicht voor krachttraining in taekwondo naar bewegingstechniek 275
Oefeningen fase II 277
14. Historische achtergrond 280
Taekwondo, een moderne gevechtssport uit Korea 280
Enkele relaties ten aanzien van de naam 280
Organisaties 282
Taekwondo in Europa 283
Taekwondo in Nederland 284
Chronologisch overzicht van het taekwondo in Nederland 286
Appendix 1-5 290
Appendix 1 De Koreaanse taal 290
Appendix 2 Internationale informatie taekwondo 295
World Taekwondo Federation (W.T.F.) 295
Europese Taekwondo Unie (E.T.U.) 296
Taekwondo Bond Nederland (T.B.N.) 296
Appendix 3 Lesstof voor beginners en gevorderden 297
Algemeen 297
Oefenstof voor witte band 297
Oefenstof voor gele band en gele band met groene slip 298
Oefenstof voor groene band en groene band met blauwe slip 298
Oefenstof voor blauwe band, blauwe band met rode slip en rode band 299
Oefenstof voor rode band met zwarte slip en rode band met twee zwarte slippen 300
Appendix 4 Overzicht kampioenschappen 301
Appendix 5 Inrichting dojang en materialenkennis 303
De oefenruimte 303
De vloer 303
Het geluid 303
De verwarming 304
De ventilatie 304
De verlichting 304
Dojang algemeen 304
Trainingsuitrusting 305

Introductie dr. Un Yong Kim

Taekwondo, which has a long history and tradition, is now a name that the great part of the world has become aware of. Initiated as a martial art, taekwondo has always emphasized its spiritual and physical aspects.

With development of taekwondo as a sport, however, it is urgently required that an analytical approach of taekwondo theory be made in order that we may keep abreast with other international sports of longer tradition and that we live up to the expectations of many international sports leaders who speak of taekwondo as one of the fastest growing sports in the world.

There have been certain attempts of theoretical research of taekwondo but with very limited number and limited publication. In that context, I am very satisfied with the publication of this book particularly because it contains comprehensive analysis of theory and practice of taekwondo. I appreciate the devoted efforts made by the authors, especially by Mr. Thoutenhoofd. I sincerely hope every taekwondoist will try to contribute to our immediate task of developing taekwondo theory as wel as techniques, in our joint effort to make taekwondo as a universal sport.

With every best wishes,

Dr. Un Yong Kim
President
World Taekwondo
Federation

Voorwoord

In het jaar 1965 beoefende ik judo en karate bij de Haagse judoclub Shi Sei. Wil Wagner, ex-leraar Shi Sei, was inmiddels een sportschool begonnen en had de Koreaan Park Jong Soo naar Den Haag gehaald. Na vele gesprekken wist Wil Wagner mij over te halen bij Park Jong Soo les te nemen in de dojo (dojang) Nieuwe Molstraat. Het lekte er regelmatig, maar Wagner had wel gelijk: Park Jong Soo was een geweldige leraar en een prettig mens. Toen hij vertrok naar Canada om een nieuw – en zoals later bleek een aanzienlijk lucratiever – bestaan op te bouwen, ben ik geruime tijd met taekwondo gestopt, want zijn opvolgers konden mij toen geenszins verder inspireren.

Pas eind 1974 kwam ik opnieuw met taekwondo in aanraking. Aanvankelijk vooral in organisatorisch opzicht. Er bleek veel te zijn gebeurd en nog meer te zijn veranderd:

a. Het taekwondo was ondergebracht binnen de Budo Bond Nederland.

b. De beoefenaars bleken te zijn verscheurd in twee nieuwe richtingen: namelijk semi-contact en vol-contact. Beide richtingen bleken de oorspronkelijke wedstrijdmethode in niet-contact te hebben losgelaten. Deze methodenstrijd kwam neer op een keuze voor de Internationale Taekwondo Federatie met Choi Hong Hi of de keuze voor de World Taekwondo Federation onder leiding van Un Yong Kim, of anders gezegd: een keuze tussen Canada waar de I.T.F. zetel hield en het moederland van taekwondo Korea.

c. De vertegenwoordigers van de I.T.F.-stroming maakten de zaak nog extra gecompliceerd door te suggeren dat semi-contact als het nieuwe Nederlandse systeem zou kunnen fungeren. Deze quasi-bereidheid tot het loslaten van het niet-contact systeem leidde hierdoor tot nog meer groeperingen in eigen afzonderlijke organisaties.

d. Organisatorisch bleek taekwondo te zijn verzeild in een gigantische puinhoop. De Budo Bond Nederland had alle rechten tot zich getrokken en liet de taekwondo-beoefenaars geheel buiten spel (en beleid) staan. Geen wonder derhalve dat er buiten deze B.B.N. veel meer taekwondo werd beoefend dan in de bonden: I.B.F., de heropgerichte N.T.A., de N.H.T.A. en N.T.F., welke vier de respectieve stijlen in niet-, semi- en vol-contact beoefenden. Wat de B.B.N. hier nog tussen deed was dan ook een raadsel, toen mij, destijds nog penningmeester, werd verzocht orde op zaken te stellen.

Nu ruim 10 jaar verder, na een bijna 10-jarige periode van leiding aan het taekwondo, is het bepaald eenvoudiger om op deze periode terug te kijken. Vanuit de chaos is inmiddels de nationaal en internationaal erkende bond Taekwondo Bond Nederland voortgekomen met ongeveer 100 aansluitingen. Zonder mijn medewerkers uit deze befaamde periode te kort te willen doen ben ik er trots op dit bereikt te hebben.

Mijn, soms inderdaad tamelijk autoritaire sturing, heeft er toe geleid dat taekwondo te midden van alle bekende en erkende sporten een vaste en duidelijke plaats heeft gekregen. Voorts zijn de twee wereldkampioenen Sjef Vos en Henk Meijer het resultaat van deze weg. De vele Europese kampioenen zoals Henk Horsten, Reuben Thijs, Walter van Emmerik, Ton van Gils, Hans Brugmans, Tini Dona (De 1e E.K. 1976), Wong Fat, Sonja Pool, heb ik in deze periode mee mogen maken. Ik vond en vind dat nog steeds een groot voorrecht, waarvoor veel dank aan deze geweldige taekwondoka uit Nederland!

Pas in 1975 werd ik geconfronteerd met W.T.F.-taekwondo dankzij een trip in Europa van het wedstrijdteam uit Korea. De eerste keer zag ik dit nieuwe systeem in de landenontmoeting Duitsland-Korea in Essen. Gelijktijdig werd toen voor de 1e keer de Europese Taekwondo Unie opgericht met vriend Heinz Marx als president en ondergetekende als vice-president. De tweede interland zag ik in 's-Hertogenbosch dankzij Seo Myung Soo. De integratie van zijn groep bij het 'beetje-B.B.N.' redde in feite hierna de voortzetting ervan. In 1979 werd mij de eer gegund als bestuurslid van de W.T.F. op te treden, welke functie inmiddels reeds twee keer is gecontinueerd. In het jaar 1984 besloot ik met de T.B.N. te stoppen. Mijn tijd zat er op, omdat ik alles had bereikt wat ik in taekwondo in organisatorisch opzicht voor ogen had.

In praktisch opzicht moet ik thans mijn goede vriend ir. Frans Pieter V bedanken. Hij zette me weer aan het werk en schoolde mijn verouderde I.T.F.-restanten om in de moderne W.T.F.-versie. Als hoofdleraar 3e Dan van de T.B.N. heb ik ook hier voldoende bereikt. Restte mij nog een oude wens, reeds meer dan 10 jaar geleden in discussie gebracht

Protestcommissie W.T.F. met als voorzitter M.J. Thoutenhoofd bij de zevende wereldkampioenschappen taekwondo

met een Amsterdamse fotograaf, om te komen tot een taekwondo-standaardwerk voor het Nederlandse taalgebied. Toen lukte het helaas niet. Nu echter was het Uitgeverij ELMAR B.V. die mij de gelegenheid wilde geven tot deze uitgave te komen. Hij ligt thans voor u gereed. Ook hier ben ik bijzonder veel dank verschuldigd aan een aantal vrienden uit de taekwondo die hun medewerking verleenden om deze uitgave rond te krijgen. Met name waren het drs. Roy Lufting uit Almelo, dr. Willy Pieter uit Oregon, U.S.A. en ir. Frans Pieter uit Den Haag, die bij het praktijkgedeelte onmisbaar waren. Bij het tweede deel van dit boek heeft John Heijmans (M.S.) uit Echt een bijdrage geleverd.

Dit boek vormt in feite de afsluiting van mijn taekwondo-periode sedert het jaar 1965. Behoudens enkele sub-taken, zoals lesgeven in taekwondo op beperkte schaal, eigen vaardigheid bijhouden, is de cirkel voor mij rond. Rest mij u allen veel succes te wensen op uw weg in de sport en de weg van taekwondo. Ik hoop van ganser harte dat dit boek u daarbij zal helpen en daarin heb ik alle vertrouwen. U moet het natuurlijk wel zelf gaan doen.

RIEN THOUTENHOOFD

Inleiding en verantwoording

Dit boek bestaat uit drie delen, namelijk een praktijk-gericht deel, een theoretisch-gericht deel en een combinatie van deze twee. Bij het praktijk-gedeelte is ingegaan op de basistechnieken, stapoefeningen, Poomse en zelfverdediging.
Snelheids- en krachttraining vullen de praktijk aan, waarna met de historische achtergronden van taekwondo wordt afgesloten.
Het theoretische gedeelte bestaat uit een sociaal wetenschappelijke, een onderwijskundige en een medische onderbouwing van de taekwondosport, waarbij het hoofdstuk over blessures voor rekening is van John Heijmans.
Bewust is geen hoofdstuk ingebracht over wedstrijdtraining. Ten eerste omdat twee boeken op dit gebied van topcoaches er reeds zijn, zoals Ko Eui Min en Park Soo Nam hebben laten zien, terwijl hiernaast de trainer/leraar met zijn leerling een eigen keus maakt voor techniek en tactiek.

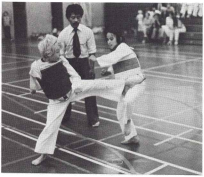
Het probleem bij theorievorming is de beperking er van. Hoe meer je er in duikt des te meer facetten zijn er die als het ware om behandeling vragen. Gezien de beperkingen ten aanzien van de omvang, heb ik verschillende medische en wetenschappelijk-technische bijdragen niet opgenomen.

Het probleem bij praktijkvorming in een boek is de wijze van weergave. Hier is gekozen voor weinig tekst en duidelijke zoveel mogelijk ondertitelde afbeeldingen. Bij het Poomse gedeelte heb ik het basisstijlpatroon van elke stijlfiguur als basis genomen voor het totale overzicht van richting en beweging, terwijl daarnaast de teksten van de verklarende weg èn afzonderlijke foto's (waar nodig) zijn afgedrukt die het totale overzicht specifiek verduidelijken ten aanzien van de te gebruiken techniek.

Hiermede hoop ik dat veel duidelijk is wat nog niet was. De leraar van uw vereniging of sportschool is echter het uitgangspunt voor de oefening. U kunt dus dit boek niet hanteren voor uitsluitend zelfstudie in taekwondo, want het is aanvullend en memoriserend geschreven.
Desondanks ben ik er zeker van dat dit boek in uw behoefte gaat voorzien.

16

DEEL I
PRAKTIJK



1. Inleiding praktijk

De betekenis van het woord taekwondo

De juiste wijze van schrijven is t'aekwŏndo, waarbij dit begrip uiteen valt in drie delen: t' ae-kwŏn-do.
Tae betekent letterlijk 'voet' en staat als begrip in principe voor alle beentechnieken, zowel aanvallend als verdedigend toegepast. Springen en breken (met de voet) van voorwerpen worden hiertoe ook gerekend.
K'won betekent letterlijk 'vuist' en omvat alle aanvals- en verdedigingstechnieken met de hand c.q. armen, waartoe ook het vastgrijpen en werpen van een partner behoort, alsmede het breken (met de hand, elleboog) van voorwerpen.
Do betekent letterlijk 'weg', 'methode', maar is moeilijk te omschrijven, omdat er een bepaalde geestelijke houding mee gepaard gaat, die geworteld is in de Koreaanse mens- en wereldbeschouwing.
De taekwondo-methode beoogt de beoefenaar een goede levenshouding bij te brengen, zoals minder agressief worden, anders-in-het-leven-staan dan voor de beoefening.

De basiscategorieën van taekwondo

De taekwondo-training is een ongedeelde eenheid, maar kan kunstmatig verdeeld worden in:
A. Lichamelijke training (extern)
B. Geestelijke training (intern)

Lichamelijke training

De lichamelijke training bestaat in principe uit de volgende onderdelen:

1. Fundamentele oefeningen of kibon dongjak.
   Hieronder vallen alle afzonderlijke been- en handtechnieken, die in een vrij gevecht direct toepasbaar zijn. Oorspronkelijk besliste de directe toepassing van deze technieken over leven en dood. Vroeger was men maandenlang bezig met dezelfde techniek, voordat overgegaan werd op een volgende techniek. Uitgangspunt was dat iedere techniek tot een geheel geconditioneerde reflex diende te worden beheerst.
   De enkelvoudige technieken die men beheerste, werden via de stijlfiguren verder uitgewerkt tot een geheel van combinaties en variaties.
2. Stijlfiguren (Poomse)
   Toepassing van de fundamentele technieken vindt plaats in de stijlfiguren of Poomse. Oorspronkelijk zijn deze afgeleid van wapensystemen.

Het oefenen hierin geeft als voordelen:

a. Het trainen van je lichaam in meerdere combinaties en variaties van technieken, die nergens anders op een dergelijke wijze voorkomen.

b. Het oefenen in solo-uitvoering zonder partner of trainer.

c. Het trainen van de geest in abstracte situaties.

d. Controlemogelijkheid voor niveaubeheersing en bewaking bij promotie-examens (het gradueren).

Toelichting:

De basistechnieken van de handelingen met de voet, de hand en het lichaam zijn opgebouwd uit series. Deze series zijn gerangschikt van eenvoudig naar moeilijk en complex, waardoor zowel beginners als gevorderden kunnen putten uit de aanwezige mogelijkheden.

Elke serie wordt uitgevoerd als een schijngevecht met behulp van denkbeeldige tegenstanders, die met vooraf bepaalde vormen vanuit verschillende richtingen en verschillende momenten en aantal aanvalstechnieken toepassen.

Het verplicht de uitvoerder tot een preciese wijze van richting kiezen, bewegingsritme toepassen en tot een grote nauwkeurigheid.

Bij de uitvoering zijn een aantal punten van groot belang, zoals het steeds weer terugkomen op de plaats waar men is begonnen. Voorts het laten zien van een juiste houding en vooral het beeldende karakter, dat bij de betreffende Poomse hoort.

Het ontspannen en spannen van de spieren op het juiste moment, een goed bewegingsritme, vertragen of versnellen waar dat hoort, het toepassen van een 'schreeuw' (kihap) waar dat nodig is en het vertonen van werkelijkheidszin bij de oefening.

3. Stapssparring of Daeryon

   In een vooraf bepaalde volgorde van aanval en verdediging wordt met één partner de verschillende technieken geoefend. De bedoeling van deze trainingsvorm is de overgang van fundamentele basisoefeningen en stijlfiguren naar het vrije gevecht te vereenvoudigen. De leerling leert als het ware te reageren op acties en reacties van de medespeler in verschillende situaties.

   Deze trainingsvorm wordt meestal met drie aanvalsstappen beoefend. Bij meer gevorderde leerlingen vindt een overgang plaats naar twee- en één-stapssparring.

   Het aantal combinaties is vrijwel onbeperkt en kan dienen voor zowel de gevechtstraining in wedstrijden, als in zelfverdediging en sportieve recreatie-vormen.

4. Semi-vrijgevecht of pan ja yu

   Dit is tegenwoordig een trainingsvorm, waarbij in hoog tempo aanvals- en verdedigingstechnieken in een bijna-wedstrijdsituatie worden beoefend. Vooraf wordt besproken, wie aanvalt, hoe wordt aangevallen en op welke wijze de partner zou kunnen anticiperen op verdedigingsacties en contra-aanvallen. Beide partners oefenen in niet-contact tot zeer licht contact waarbij de mogelijkheid bestaat

beschermende materialen voor de vuist, de voet, de borst, het hoofd of andere lichaamsdelen te gebruiken. Een overgangssituatie van niet, naar val-contact kan op deze wijze plaatsvinden.

5. Vrije gevecht of gyorugi
Hier bestaan geen afspraken meer – binnen de spelregels dan – over aanval en verdediging. Geleerde technieken worden gebruikt om punten te scoren. Met name beginners zien het vrije gevecht als doel van de lichamelijke training in taekwondo. Naarmate het inzicht in de taekwondosport groeit komen de geestelijke aspecten – als het goed is – sterker naar voren. De wedstrijd wordt meer als middel dan als (prestatie)doel gezien.
Een ervaringsgegeven is dat de beoefenaars niet altijd de geestelijke aspecten op de voorgrond weten te brengen. Met name topsporters in de gevechtssporten concentreren zich vooral op de wedstrijd. Het winnen ervan staat centraal.
Het willen presteren heeft een enorme invloed gehad op de ontwikkeling van de vuist- en voet-gevechtssporten. Het aanvankelijke ideaalbeeld van de wedstrijdbeoefening in niet-contact, waarbij het stoppen van de vuist of voet in een gecontroleerde techniek op 1 millimeter afstand van enig lichaamsdeel en de 'killing blow' als hèt principe gold, is met de komst van allerlei protectie-materialen ernstig geweld aangedaan.
De roep om meer duidelijkheid bij de toekenning van wedstrijdpunten voor geslaagde vuist- en voetaanvallen heeft geleid tot een diversiteit van wedstrijdsystemen.

De wedstrijdsystemen in taekwondo

a. Wedstrijden in niet-contact. Hierin mag geen enkel contact worden gemaakt. Problemen hierbij zijn:
1. Wat is wel en wat is geen punt.
2. Is een blessure (meestal in het gezicht) ontstaan door een niet-beheerste aanval of is het het gevolg van foutief inlopen of onvoorzichtigheid van de medespeler?
b. Wedstrijden in semi-contact. Hierbij dragen de spelers voet- en handbeschermers en mogen de deelnemers elkaar in licht tot stevig contact raken. Overeenstemming (consensus) wanneer een punt gegeven moet worden blijkt ook hier niet altijd aanwezig. Duidelijke afspraken per wedstrijd en steeds van te voren gemaakt, kunnen bevorderend werken om tot eenheid in puntentelling te komen.
Een probleem bij dit systeem is dat de deelnemers bij gebrek aan goede strakke leiding vrij snel komen tot harde en uit de hand lopende gevechten. Als trainingsvorm binnen de school is semi-contact een uitstekende oefenvorm. Als wedstrijdvorm vraagt dit systeem zeer goed opgeleide strenge scheidsrechters en veel overleg per wedstrijd.

c. Wedstrijden in vol-contact. Binnen de taekwondo-sport is de op J.O.C.-niveau internationaal erkende wedstrijdsport gebaseerd op het contact-systeem.
De deelnemer draagt een verplichte hoofd- en borstbeschermer, een kruisprotector, alsmede onderarm- en scheenbeenbeschermers.
Men kan punten scoren in vol-contact met de vuisten en voeten op de borstbeschermer (hoo goo) en met de voeten – onder zekere voorwaarden – op het hoofd.
De praktijk heeft uitgewezen dat deze wedstrijdvorm zeer weinig ongelukken of blessures oplevert en derhalve een veilig systeem is. Het vraagt wel een zeer grote mate van geoefendheid. Daarin ligt het probleem bij dit type vol-contact wedstrijden. Uitsluitend zeer goed getrainde spelers kunnen hierin op topniveau veilig meespelen. Begrenzingen voor lagere niveaus zijn overigens wel te maken, zodat ook daar de veiligheidsgrenzen niet worden overschreden.
Ofschoon bij vol-contact zou kunnen worden verondersteld dat de gescoorde punten duidelijk visueel zijn, blijkt ook dit in de praktijk tegen te vallen. Weliswaar leidt de totale eindbeoordeling van een wedstrijd als regel tot voldoende zekerheid wie de 'echte' winnaar is geworden. De wijze van het individueel geven en noteren van toegekende punten voor treffers geeft mogelijkheden tot sterke onderlinge verschillen bij de scheidsrechters. Een wedstrijdpunt wordt daarom alleen toegekend als drie van de vijf scheidsrechters het hierover eens zijn.
Het uiteindelijke totaalbeeld is hierdoor identiek en uniform. Met of zonder eerlijkheid en neutraliteit van de scheidsrechters is de juiste uitkomst van de wedstrijd dus goed gewaarborgd.

Geestelijke training

Taekwondo is een in Azië en met name Korea ontwikkelde sport, die haar basis heeft in vechtsystemen uit lang vervlogen tijden. In deze filosofie is taekwondo meer dan alleen maar een vechtsysteem voor zelfverdediging of prestatiemeting via de gereglementeerde wedstrijd. Taekwondo is bushido. Dit betekent dat de weg van de krijger in haar tot uitdrukking komt. Deze weg wordt gekenmerkt door:

a. Het streven iets in de wereld tot stand te brengen en iets goeds in de wereld achter te laten;
b. Zelfopoffering van de geest door anderen te helpen of zelf iets goeds te doen, zelfs als het ten koste van jezelf gaat. Hieruit blijkt bijvoorbeeld de boeddhistische achtergrond, die met taekwondo verweven is;
c. De weg waarop persoonlijke verantwoordelijkheid wordt vereist voor een ieder die deze kunst wil doen. Je moet bereid zijn jezelf in te zetten je 'nek' te riskeren. Hieruit blijkt de achtergrond van shintoïstische invloed. Het Chinese Tao (= weg) en Shinto (= god) geven bushido als resultaat;

d. Nadruk op het begrip 'do', want alle kunsten tot zelfontplooiing worden met het betreffende toevoegsel geschreven als aanduiding dat de 'weg' wordt gevolgd.

In Azië onderscheidt men binnen het geheel van vechtkunsten of -sporten twee richtingen:

a. De externe systemen of harde kunst. Het basisprincipe hierbij is dat kracht met kracht wordt beantwoord. Hierbij is sprake van slagen, stoten, schoppen, blokkeringen en counters. De aanval vindt in principe plaats in een rechte lijn.
b. De interne systemen of zachte kunst, waarbij het basisprincipe is dat kracht niet met kracht wordt beantwoord. De kracht van de aanvaller wordt tegen hem gebruikt door middel van ontwijken en het versterken van de gepleegde aanval in de vorm van circulaire bewegingen.

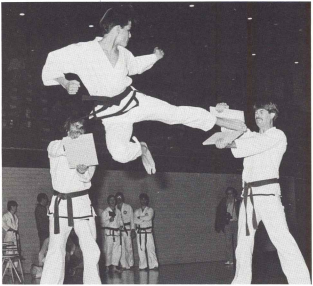
Taekwondo wordt meestal tot de harde kunst gerekend, terwijl tot de tweede, zachte kunst, t'ai chi chuan wordt gedacht. Taekwondo, mits op een juiste wijze beoefend, is echter een mengvorm van zowel harde als zachte kunst. Met name de prestatiemeting in competitievorm vertegenwoordigt de externe richting die internationaal succes boekt, maar die gevaren in zich heeft de sport in geestelijk opzicht ernstig te vervlakken. De vele mogelijkheden tot bewegingstraining met poomse en ontwapenings- en zelfverdedigingsvormen met de partner of solo benaderen meer de interne richting.

Van groot belang bij de oefening als intern systeem zijn de beweging, de juiste ademhaling en de rol van de geest. Het centrale lichaamspunt, iets onder de navel gelegen, is van fundamenteel belang voor de beweging en het denken. Vanuit dit punt ontwikkelt zich de lichamelijke en geestelijke balans die slechts door keihard trainen kan worden bereikt. Het gaat om zowel fysieke als psychische training. Het krachtenveld 'C'hi' of 'Ki' komt vanuit dit centrale lichaamscentrum en is de geestelijke kracht achter elke beweging. De juiste ademhaling zorgt ervoor dat de kracht wordt gevoed en vindt dus plaats laag in de buik. Bij wedstrijden vindt meestal borstademhaling plaats, wat eerder tot de harde richting leidt. De rol van de geest kan door de innerlijke concentratie en beheersing uiteindelijk bijdragen aan het 'mens-zijn'. De reflexie naar de geest leidt tot een beter oordeel, meer levensmoed en daardoor vertrouwen in het leven. Deze innerlijke basis van vertrouwen, ontwikkeld tijdens en door de training, leidt tot de wetenschap zichzelf te kunnen 'verdedigen' (lichamelijk èn geestelijk) en tot zelfverwerkelijking. Als mens kom je op deze wijze tot een onafhankelijk leven met zelfvertrouwen en kalmte (= overzicht).

De mogelijkheid een goed leider te worden ligt voor de hand, want innerlijke moed en samenwerking leiden tot overeenstemming en saamhorigheid. De cirkel, van belang in de 'zachte' systemen, staat hierin centraal.

De keus is derhalve aan de beoefenaar. Staat uitsluitend de wedstrijd als 'harde' richting en prestatiesport centraal of staat de competitiemeting,

beoefend voor ontwikkeling van de 'zachte' richting en 'transfer of training' voor de gehele persoonlijkheid centraal? In oorsprong is taekwondo bedoeld voor deze laatste richting. De beoefenaar/ster zal echter zelf een keuze moeten maken.



2. Het begin van de les

Warming-up

Een verplichting bij elke taekwondo-les is het houden van een goede warming-up of opwarmingsperiode voordat de techniektraining of taekwondo-wedstrijd mag worden begonnen.
De *warming-up* heeft een *drieledig* doel:
1. Algemene lichamelijke en geestelijke voorbereiding op de training of wedstrijd;
2. Het uittesten van oude blessures en klachten op definitieve genezing;
3. Het geeft hiernaast de mogelijkheid eventuele bandages uit te testen op enerzijds de beoogde bedoeling zoals meer ondersteuning van het te versterken gewricht en op anderzijds voldoende flexibiliteit.

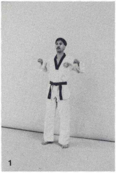
Iedere voorbereiding op de training of wedstrijd dient dus vooraf te worden gegaan met deze inleiding teneinde spierblessures door overbelasting te voorkomen. Tien tot twintig minuten goede voorbereiding voorkomt een spier- of peesscheuring en daarmee de herstelperiode erna van zo'n vier tot zes weken.
De warming-up of lesvoorbereiding bestaat als regel uit een aantal onderdelen die van belang zijn voor de taekwondo-sport. Basisonderdelen ervan zijn:
a. Beweging in één ruimte, zoals (hard)lopen, springen (op de plaats), touwtje springen, knieën heffen e.d. Het gaat er om dat de bewegingsmogelijkheden van de gewrichten naar zoveel mogelijk richtingen benut worden.
b. Romp-, heup-, knie- en enkeldraaiingen op de plaats om ieder gewricht optimaal en meer specifiek los te werken.
c. Rekkings- of stretching-oefeningen. De bedoeling is de beweeglijkheid van het lichaam te vergroten. De spieren worden hiertoe opgerekt. Sommige mensen zijn van nature nogal lenig en hebben hier weinig moeite mee, terwijl anderen deze rekking een pijnlijke zaak zullen vinden.

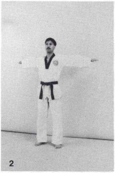
Stretching

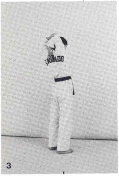
Er zijn twee groepen rekoefeningen te onderscheiden:
1. Passieve rekoefeningen
   Bij *passieve stretching* is rekking een gevolg van een externe kracht, bijvoorbeeld de zwaartekracht, de hulp van een partner of de trek of druk van je eigen lichaam. Deze vorm komt bij taekwondo het meest voor, althans helpt het meest om de arm- en beentechnieken zonder kans op blessures uit te voeren en ook te verbeteren (b.v. hogere trappen, langere reikwijdte e.d.).

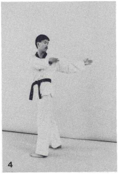
Warming-up

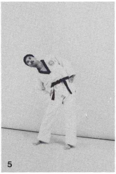
Romp


1

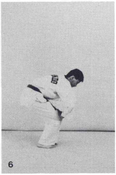

2

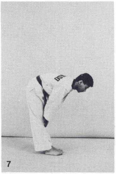

3

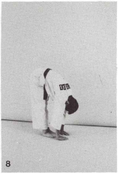

4

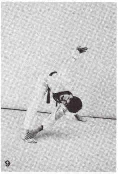

5

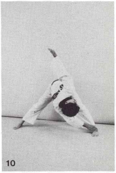
Rug en benen

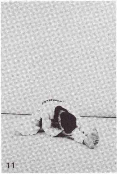

6

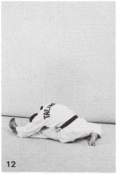

7

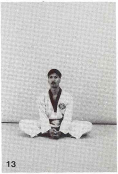

8

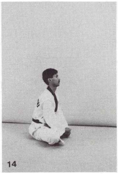

9

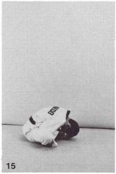

10

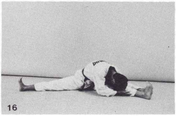

11

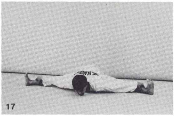

12

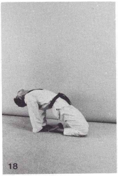

13

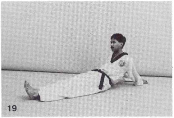

14

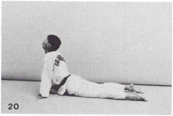

15

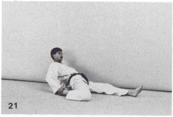

16


17

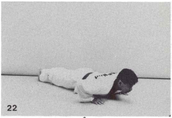

18

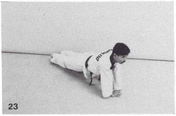

19

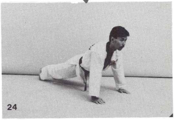

20

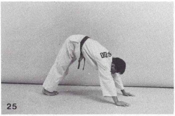

21

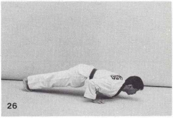
Armen en borst

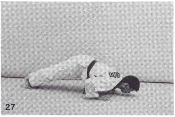

22

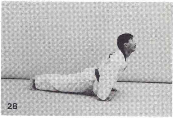

23


24

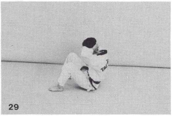

25

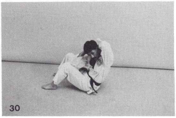

26

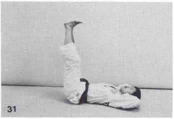

27

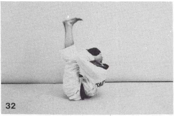

28

Buik


29


30


31


32

De techniek is hierbij van fundamenteel belang. In de eerste plaats wordt de spier of spiergroep aangespannen gedurende 10-30 seconden zonder de spier te verkorten. Daarna wordt de spier 2 à 3 seconden ontspannen en dan pas vindt stretching plaats, d.w.z. de spier wordt nu zover mogelijk uitgerekt als haalbaar is en deze houding houdt men 10-30 seconden vast. Het gevolg is dat na enige tijd de beweeglijkheid verbazingwekkend snel toeneemt, hetgeen nu juist bij de taekwondo-sport van fundamenteel belang is. Het is altijd goed als de trainer eerst aan stretching doet voordat hij bijvoorbeeld met moeilijke en veel kracht vragende beenschoppen begint.
Wie regelmatig op deze wijze stretching beoefent kan rekenen op ontspanning van de spieren en een uitgerust lichaam, ontspannen bewegingen en grotere beweeglijkheid, preventie tegen ongevallen en blessures, alsmede een duidelijk betere beheersing van het lichaam.

2. Actieve rekoefeningen

De *actieve stretching* heeft een geheel andere functie. Hierbij gaat het er om de spieren van een bepaald lichaamsdeel tot aan de grenzen van de gewrichtsbewegingsmogelijkheid te brengen. Met name bij de genoemde romp-, heup-, knie- en enkeldraaiingen komen dergelijke bewegingen veelvuldig voor. Forceren hierbij is uit den boze en alle draaiingen en zwaaien van armen of benen dienen ontspannen te zijn. In feite ligt het accent voornamelijk op peesrekking, verlenging van de antagonist van de spier, die wordt aangespannen.

De totale combinatie geeft de sporter een goede mogelijkheid tot coördinatie van de totale lichaamsmotoriek (behendigheid). Nieuwe technieken of moeilijke combinatievormen kunnen hierdoor sneller in het begin van de les in grove vorm worden aangeleerd.

Het komt nog wel eens voor dat stretching wordt gegeven, waarbij gedrukt en gestrekt wordt tot meer dan een lichte pijngrens. Het is hopelijk inmiddels duidelijk dat zoiets absoluut foutief en verboden is. Rekoefeningen uit de Zweedse schoolgymnastiek, zoals vele jaren geleden door Ling in het gymnastiekonderwijs ingevoerd werden, zijn al lang als ondeugdelijk bewezen: het rekken tot het uiterste, het hierna abrupt loslaten en soms nog na-rek vergroot de elasticiteit van de spieren helemaal niet. Deze terugspringende rekkingen, ook wel ballistische rekkingen genoemd, kunnen zelfs stijvere spieren veroorzaken en daardoor geheel tegen de taekwondo-beoefening inwerken. De uitgelokte spiersamentrekking werkt de rekbeweging namelijk tegen, de spiervezels gaan kapot, genezen daarna weer inwendig met littekenvorming. De elasticiteit van de spier loopt hierdoor terug en daarmee ontstaan stijve, vaak pijnlijke spieren.

3. Introductie basistechnieken

De romp van het menselijk lichaam wordt bij taekwondo gemakshalve in *drie essentiële zones* verdeeld:

a. Het gezichtsgebied met de naam *Eolgool*. Alles wat boven de halswervels ligt is hierbij inbegrepen.
b. Het middenlichaam of rompgedeelte dat met de naam *Momtong* wordt aangeduid. Van boven af gezien begint de romp bij de halswervels en eindigt bij de navelkuil.
c. Het onderlichaam, *Arae*, vanaf de navel tot en met het kruisgebied.

Het lichaam wordt als geheel aangeduid met *Mom*, waarbij de armen en benen niet worden meegerekend, omdat deze lichaamsdelen een zeer specifieke rol spelen in de taekwondo-sport. Het zou echter zeer onjuist zijn deze armen en benen los van de romp te zien als zijnde per definitie de enige aanvals- en verdedigingswapens van de taekwondoka. Het GEHELE lichaam staat in dienst van taekwondo, waarbij het balans-, zwaartepunt of lichaamscentrum zich twee vingers breedtes onder de navel bevindt. Vanuit deze centrale kracht dient men als geheel of totaliteit te kunnen werken, want anders wordt taekwondo uitsluitend ledepoppenwerk. En dat is alleen geschikt voor de prullenbak.

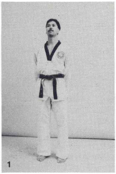
Basisstanden

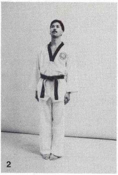
De voetenstand speelt bij taekwondo vanzelfsprekend een zeer grote rol. De voeten dragen het lichaam en geven het lichaam het noodzakelijke contact met de grond. De benen bewegen het lichaam zo precies dat het slagen van de bedachte actie hiervan afhangt. Hoe groter en scherper de precisie van benen en voeten is, des te gerichter en stabieler kunnen alle technische elementen in taekwondo worden uitgevoerd. Zowel de basishandelingen als schoppen, stoten, slaan, de één- tot en met drie-stapsoefeningen, de poomse als het vrije gevecht komen daardoor tot hun recht. Als de benen en de voeten niet werken en in onbalans verkeren dan lukt niets meer echt goed.

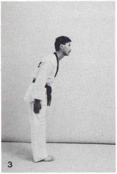
De bal van de voet speelt bij het voortbewegen een belangrijke rol. Door middel van dit smalle draagvlak kan een taekwondo-beweging heel snel plaatsvinden en kan het lichaam zeer snel wenden.
De Koreaanse naam voor been is Dari. De bal van de voet heet Apchook.
Dari en Apchook bepalen samen de stand of houding, hetgeen Seogi wordt genoemd. De juiste stand in taekwondo is dus zeer belangrijk. Er dient een goed uitgebalanceerde houding te zijn op soms één, soms beide voeten. De afstanden tussen de twee voeten, de buigingshoek in de knieën en de rechtophouding van het bovenlichaam vormen gezamenlijk de drie-eenheid voor een goede en ontspannen beoefeningsgraad.

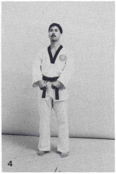
Let er dus op dat:
– Het lichaam goed rechtop wordt gehouden;
– Dat de afstand tussen de twee voeten van normale aard is zonder overdrijving t.a.v. lengte of wijdte;
– Dat de hoek, die bij de desbetreffende stand aanwezig moet zijn voor een juiste balans èn een goede beweging, aanwezig is op elk willekeurig moment.
Bij de standen staat soms het rechterbeen (Oreun), soms het linkerbeen (Oen) voor. In een stand als Apkoobi-Seogi is het gewicht vooral geplaatst op het voorste been, terwijl dit bij Dwitkoobi-Seogi voornamelijk het achterste been is.
Bij Apseogi en Mojoochoom-Seogi tendeert de stand meer naar een tussenfase met soms iets meer voorwaarts, en soms wat meer achterwaarts gericht. Het gaat er om wat wordt beoogd, bijvoorbeeld voorwaarts gericht of meer achterwaarts gericht in de persoonlijke gedachtengang tijdens de beoefening. Het is derhalve vooral een projectie van het 'zelf', van de eigen denkwijze, hoe de stand zijn balans bereikt. Bij éénbenige standen, zoals Haktari-Seogi en Koaseogi is de zelf-projectie van veel groter belang. De balans is dan nog meer dan bij de andere standen een innerlijke concentratie die tot uitdrukking komt in een uiterlijk evenwicht.
Standen als Apkoobi-Seogi en Dwitkoobi-Seogi komen vooral bij de Poomse voor, terwijl de Apkoobi-Seogi en de Apseogi bij de Poomse Taegeuk het meest voorkomen. De stand Apseogi is de meest gebruikte stand bij de wedstrijd. De Moaseogi en de Naranhi-Seogi worden bij het groeten en openen als standaardvorm gebruikt.

Van begin tot eindstand in taekwondo

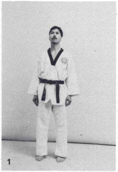

1

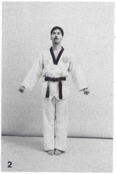

2

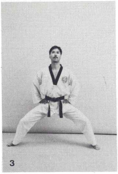

3

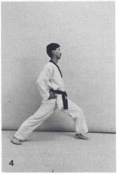

4

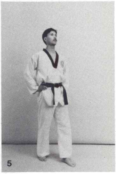
Basisstanden

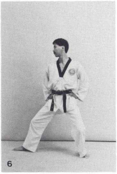

1

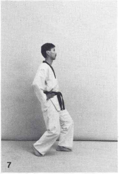

2

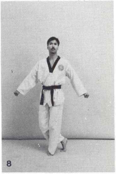

3

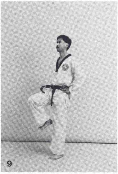

4


5


6


7


8


9

Terminologie basisstanden

Naam	Betekenis
1 Pyeonhi-/Naranhi-Seogi	'Parallel' stand
2 Moaseogi	'Gesloten voeten' stand
3 Joochoom-Seogi	'Paardrij' stand
4 Apkoobi	Voorwaartse stand
5 Apseogi	'Loop' stand
6 Dwitkoobi	Achterwaartse stand
7 Beom-Seogi	'Tijger' stand'
8 Koaseogi	'Kruis' stand
9 Haktari-Seogi	'Ooievaar' stand

Armtechnieken

Er zijn een groot aantal mogelijkheden met de armen in het taekwondo. Aangezien de handen het verlengstuk van de armen zijn horen deze bij elkaar. De Koreaanse naam voor arm is Pal, terwijl voor handen de term Son staat.
De hand kan op tenminste drie manieren worden gebruikt:
– Als een vuist samengebald met de duim buiten en tegen de vingers aangedrukt. Hiermee kan worden gestoten, een hamerslag worden gegeven of met de knokkels in een zweepslag geslagen worden.
Stoten=Joomeok; Hamerslag=Mejoomeok; Zweepslag=Deung-Joomeok
– Hand gebogen vanuit de vingermiddenkootjes oftewel Pyeon-Joomeok. Met de gebogen wijsvinger iets uitstekend: Bam-Joomeok.
Meerdere afgeleide vormen zijn hierbij mogelijk.
– De meshand of Sonnal: d.w.z. de pinkzijde van de handzijkant, die een belangrijke rol speelt bij diverse situaties met aanvals- en verdedigingstechnieken. Ook hier zijn weer meerdere mogelijkheden.
– Gebruik van de binnenkant pinkzijde: Sonnal-Deiung.
– Gebruik van de handpalm is Batang-Son.
– Gebruik voor steken is Pyeonson-Keut (gesloten vingers), terwijl een steek (b.v. naar de ogen) met twee gespreide vingers de naam Gawison-Keut draagt. Afgezien van enkele variaties, zoals een soort klauw (Ageum-Son) enz. is hiermee de handtechniek volledig.
De pols is voornamelijk voor verdedigend gebruik. Anatomisch zijn er vier gebruiksmogelijkheden:
– De duimzijde: Anpalmok.
– De ellepijp-zijde: Bakat-Palmok.
– De bovenzijde of rugzijde: Wi-Palmok.
– De palmzijde: Mit-Palmok.
De elleboog of Palkoop is een geducht wapen dat in de taekwondo-wedstrijd verboden is (wel mogelijk in Thai-boksen!) en uitsluitend voor zelfverdediging gebruikt. De elleboogpunt van een gebogen arm is zeer hard en trefzeker.
De elleboog kan zijwaarts (van links naar rechts), opwaarts (als een soort opstoot) en benedenwaarts gestoten worden. Meestal ondersteunt de hand van de andere arm de gebalde vuist bij de elleboogstoot.

Het raken met de vuist(en)

De naam van de vuist is, zoals eerder vermeld, Joomeok. Het raken met de vuist op een doel heet Jireugi. Deze naam komt derhalve overwegend bij de technieken voor.
De vuiststoot komt in principe vanuit de heupen en wordt als een kurketrekkerbeweging gemaakt. Bij de heup wijzen de knokkels van de vuist naar beneden, terwijl bij het raken deze boven- of zijwaarts wijzen.

De heupbeweging dient de stoot te versterken (de zogenaamde 'heupflick').
Baro-Jireugi is tegengesteld stoten ten opzichte van het been, d.w.z. staande in Apkoobi met rechterbeen voor en linkerbeen achter wordt met de rechtervuist gestoten.
Bandae-Jireugi is dus parallel met het voorste been.
Enkele andere termen:
Neerwaarts stoten: Naeryo-Jireugi.
Zijwaarts stoten: Yeopjireugi.
Opwaarts stoten: Chi-Jireugi.
Hoekwaarts stoten: Dollyo-Jireugi.
Dubbele armstoot: Digeut-Jireugi (gelijktijdig).

Gebruik van de meshand of bewegende arm

Dit wordt *Jireugi* (stoten of steken) of *Chigi* (stoten in Joomeok, Palkoop of Mooreup=knie) genoemd.
Bij Jireugi is er sprake van stoten of steken met vier gesloten of twee open vingers:
- Pyeonsonkeut-Seweo-Jireugi, naar solar plexus (dwarse handhouding).
- Pyonsonkeut-Eopeo-Jireugi, naar solar plexus met vlakke hand (handpalm benedenwaarts).
- Pyeonsonkeut-Jeochyo, idem met handpalm bovenwaarts.
- Gawisonkeut-Jireugi, twee vingers-stoot naar b.v. ogen of keel.

De Chigi-slagen met de zijkant van de hand:
- Anchigi: binnenwaarts gerichte slag.
- Bakat-Chigi: zijwaarts van het lichaam af.
- Apchigi: rechtvooruit gericht.
- Naeryo-Chigi: benedenwaarts.

De Chigi-stoten met de elleboog zijn:
- Dollyo-Chigi: ronddraaiende beweging.
- Dwiro-Chigi: achterwaartse stoot.
- Naeryo-Chigi: benedenwaartse stoot.
- Ollyo-Chigi: opwaartse stoot.
- Palkoop-Chigi: prikstoot direct naar het lichaam.
- Mooreup-Chigi: Chigi-opstoot met de knie.

Weringen of verdedigingen met de armen: Makki

Verdedigingen kunnen worden uitgevoerd volgens een drietal principes, waarvan er twee veel in het taekwondo worden toegepast:

a. Het meegaan met, respectievelijk het verlengen en ombuigen van de uitgeoefende kracht van de aanvaller. Deze wijze van verdedigen komt bij taekwondo nauwelijks voor en wordt alleen bij zeer hoog gegradueerden wel eens toegepast. Het onder of over een beweging heengaan komt als verdedigingsmiddel weinig voor in taekwondo.

b. Het doen veranderen van de aanvalsrichting door middel van een wering die de aanvalskracht doet afbuigen. Vrij veel weringen in de teakwondo-sport berusten op dit principe.
c. Het doen afstoppen van de aanvalskracht door middel van een directe tegenblokkering, waardoor de kracht en/of de snelheid tot nul wordt gereduceerd. Vooral beenaanvallen worden vaak met deze techniek afgestopt als er niet ontweken kan worden.

De verdediging kan in principe naar drie lichaamsassen worden ingedeeld:
– De lengte-as van het lichaam: de voorzijde van hoog tot laag, maar ook andersom.
– Laterale of breedte-as: voorzijwaarts van binnen naar buiten, maar ook van buiten naar binnen.
– De sagitale of diepte-as: hierbij wordt naar de aanval toebewogen of afstand ervan genomen (niet dus in, maar *naar* of *weg*!).
Verdere principes:
- Weringen die *binnenwaarts* gericht zijn, noemt men *Anmakki*, terwijl *buitenwaarts* gerichte weringen *Bakat-Makki* heten.
- Weringen liggende in de lengte-as worden extra aangeduid met de desbetreffende lichaamszone.
- Weringen met de vuist, meskant hand e.d. krijgen de extra toevoeging erbij.
- Ook links of rechts wordt soms nog aangegeven.
  Voorbeeld: Hansonnal Arae-Bakat-Makki wil dus zeggen dat er buitenwaarts (Bakat-Makki) wordt verdedigd ten behoeve van het onderlichaam (Arae) met één enkele meshandtechniek (Hanso-nal; Hanna=1; Tul=2).
  Op deze wijze zijn er tientallen combinaties mogelijk, waarbij kennis van de Koreaanse benamingen voldoende is om de techniek te kunnen herleiden en toe te passen.
- Ten slotte zijn er nog speciale benamingen voor enkele dubbele technieken zoals:
  – Hechyo-Makki of wig-blokkering met de armen;
  – Gawi-Makki of schaar-blokkering met de armen;
  – Keumgang-Makki of diamant-blokkering;
  – Santeul-Makki of berg-blokkering;
  – Eotgeoreo of kruis-blokkering.

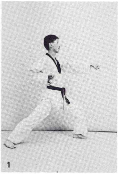
Slotopmerking:
De plaatsjesserie hierna geeft een groot aantal technieken met daaronder de benaming per techniek te zien.

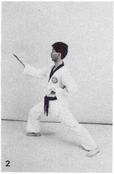
Terminologie armtechnieken

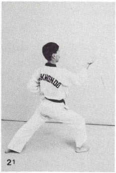
Aanvallen

Naam	*Betekenis*
1 Momtong-Jireugi	Vuiststoot op middenhoogte
2 Sonnal-Mok-Anchigi	Met de meshand van buiten naar binnen nekslag
3 Eolgool-Jireugi	Hoge vuiststoot
4 Dangyo-Teok-Jireugi	Met de ene hand vastgrijpen en met de vuist opstoot naar de kin
5 Sonnal-Bakat-Chigi	Met de meshand van binnen naar buiten slaan
6 Pyeonsonkeut-Jireugi	Met de vingers steken
7 Mejoomeok-Bakat-Chigi	Met de 'hamervuist' van binnen naar buiten slaan
8 Opeun-Sonnal-Eolgool-Chigi	Met omgedraaide meshand hoog slaan.
9 Deung-Joomeok-Eolgool-Apchagi	Met de achterkant van de vuist hoog naar voren slaan
10 Oreun/Oen-Joomeok-Momtong-Jireugi	Met de rechter/linker vuist op middenhoogte stoten
11 Doobeon-Momtong-Jireugi	Twee keer op middenhoogte stoten
12 Jebipoom-Mokchigi	Met de ene meshand van buiten naar binnen nekslag en met de andere meshand tegelijkertijd hoog afweren
13 Geodeureo-Deung-Joomeok-Eolgool-Chigi	Met de achterkant van de vuist hoog slaan terwijl de andere vuist de 'slagarm' bij de elleboog ondersteunt
14 Jebipoom-Teok-Chigi	Met de basis van de hand een slag op de kin en met de andere meshand tegelijkertijd hoog afweren
15 Mejoomeok-Naeryo-Chigi	Met de 'hamervuist' naar beneden slaan
16 Deung-Joomeok-Bakat-Chigi	Met de achterkant van de vuist van binnen naar buiten slaan
17 Palkoop-Yeopchigi	Met de elleboog zijwaarts stoten

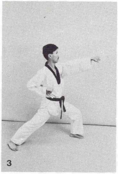
18 Palkoop-Dwitchigi	Met de elleboog achterwaarts stoten
19 Wijireugi	Met de vuist achterwaarts stoten
20 Kaljaebi	'Wurg'-slag naar de keel
21 Oreun/Oen-Joomeok-Pyojeok-Chigi	Met de rechter/linkervuist op de linker/rechter open hand stoten
22 Palkoop-Momtong-Chigi	Met de elleboog op middenhoogte voorwaarts stoten
23 Palkoop-Momtong-Pyojeok-Chigi	Met de elleboog op middenhoogde op de open hand stoten
24 Deung-Joomeok-Dwigyo-Apchagi	Met de achterkant van de vuist slaan, terwijl de andere vuist onder de elleboog gehouden wordt
25 Jechindoo-Joomeok-Momtong-Jireugi	Met twee omgekeerde vuisten tegelijkertijd op middenhoogte stoten
26 Joomeok-Jeochyo-Teok-Jireugi	Opstoot naar de kin terwijl de andere vuist op de schouder gehouden wordt
27 Palkoopchi-Dollyo-Eolgool-Chigi	Met de elleboog draaiend hoog stoten

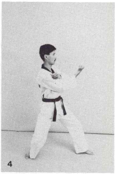


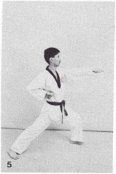


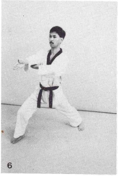


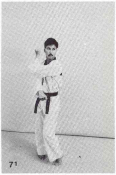
2^{1}

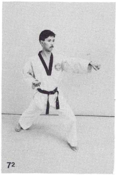

3

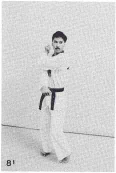

4

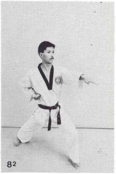

5

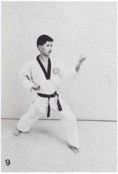

6


7^{1}

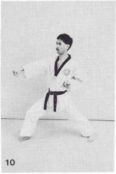

7^{2}


8^{1}

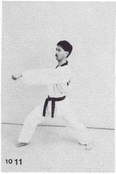

8^{2}



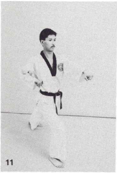
9



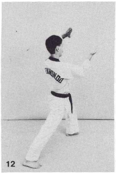
10



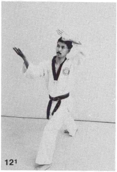
[10]11



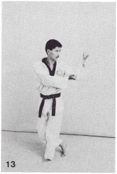
11



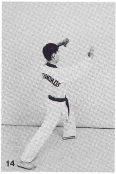
12



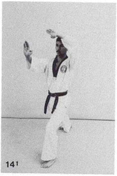
12[1]



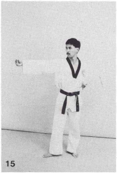
13

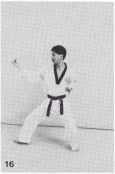


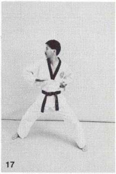
14

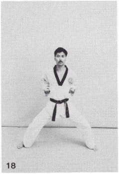


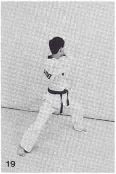
14[1]

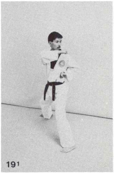

15

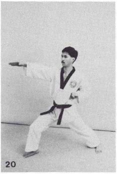

16

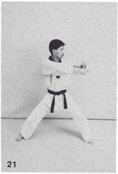

17

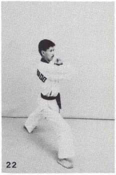

18

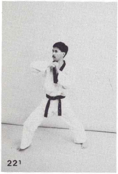

19

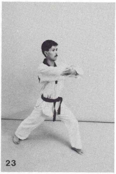

19^1

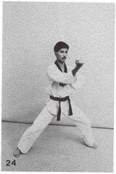

20

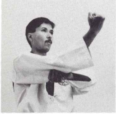

21

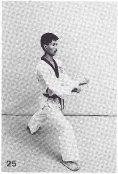

22

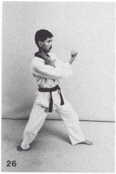

22[1]

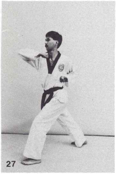

23


24


24[1]


25


26

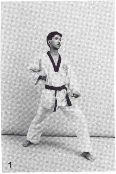

27

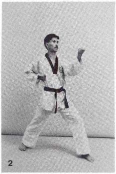
Terminologie armtechnieken

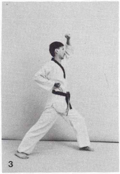
Afweringen

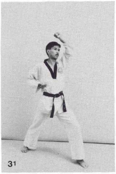
Naam	*Betekenis*
1 Arae-Makki	Lage afweer
2 Momtong-Anmakki	Op middenhoogte (lichaamsgedeelte) van buiten naar binnen afweren
3 Eolgool-Makki	Hoge afweer
4 Sonnal-Momtong-Makki	Met de meshanden op middenhoogte afweren
5 Geodeureo-Arae/Momtong-Makki	Met de onderarm laag/ middenhoogte afweren, waarbij de vuist van de ene arm de afwerende arm ondersteunt
6 Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki	Met de binnenkant van de arm op middenhoogte naar buiten afweren
7 Keumgang-Momtong-Makki	Met twee armen tegelijk afweren: één arm weert in Eolgool-Makki af en de ander in Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
8 Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki	Met één meshand van binnen naar buiten afweren op middenhoogte
9 Bakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki	Met de buitenkant van de arm naar buiten afweren
10 Gawi-Makki	'Schaar'afweer: met één arm Arae-Makki en met de ander Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
11 Batangson-Momtong-Nooleo-Makki	Met de basis van de hand op middenhoogte naar beneden drukkend afweren
12 Sonnal-Arae-Makki	Met beide meshanden lage afweer (één meshand laag afweren en de ander op buikhoogte houden)
13 Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki	Met de buitenkant van de armen uit elkaar duwend (als een 'wig') afweren op middenhoogte

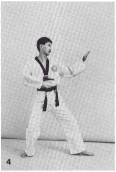
14 Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki	Met de binnenkant van de armen uit elkaar duwend (als een 'wig') afweren op middenhoogte
15 Eotgeoreo-Eolgool-Makki	Met gekruiste armen hoog afweren
16 Hechyo-Arae-Makki	Met de buitenkant van de armen uit elkaar duwend laag afweren
17 Eotgeoreo-Arae-Makki	Met gekruiste armen laag afweren
18 Oesanteul-Makki	Met de achterkant van de vuist van de ene arm hoog slaan en met de andere arm Arae-Makki
19 Hansonnal-Arae-Makki	Met één meshand laag afweren
20 Hansonnal-Eolgool-Bakat-Makki	Met één meshand hoog van binnen naar buiten afweren
21 Batangson-Momtong-Anmakki	Met de basis van de hand van buiten naar binnen afweren op middenhoogte

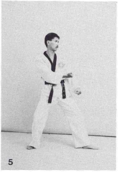

1

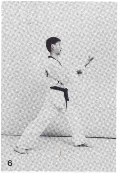

2

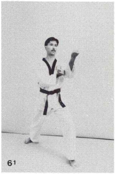

3

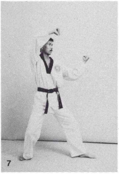

3^{1}

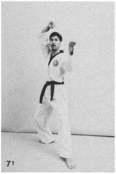

4

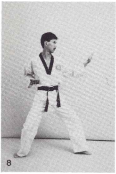

5

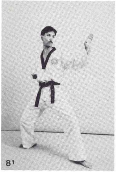

6

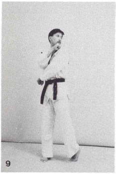

6^{1}

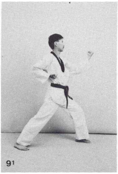

7

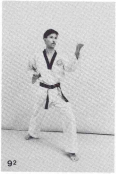

7^{1}

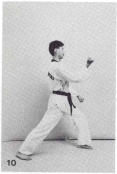

8

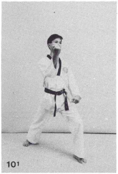

8^1

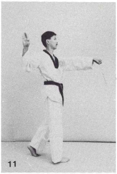

9

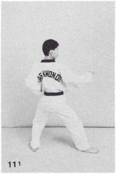

9^1


9^2

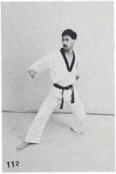

10

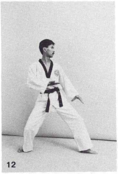

10^1

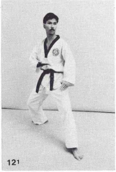

11

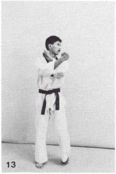


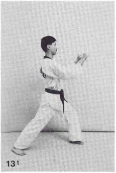
11^{1}

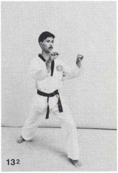

11^{2}

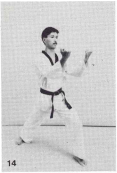

12

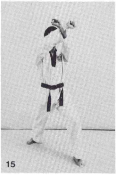

12^{1}

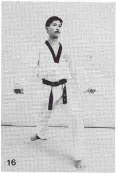

13

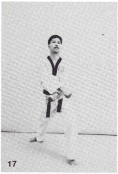

13^{1}

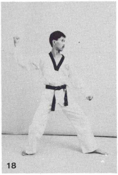

13^{2}

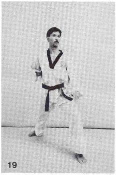

14

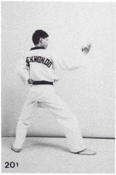

15


16

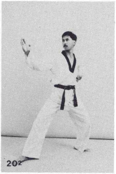

17


18


19



20^{1}


20^{2}

21

Beentechnieken

De wijze waarop de benen en de voeten in de taekwondo-sport worden gebruikt is van een heel bijzondere aard. Taekwondo bestaat in de competitiesfeer zelfs vrijwel geheel bij de gratie van de fraaie en mooie beentechnieken. De benen in combinatie met de voet worden zowel aanvallend als verdedigend gebruikt.
Aanvallend gericht op een bepaald doel heet: Chagi.
Als het been met de voet verdedigend wordt gebruikt om een aanval te voorkomen zijn er meerdere namen, zoals Ollogi, Chagi en Makki.
Bij elke aanvallende beentechniek wordt het been vanuit de knie met kracht gestrekt, maar ook de snelheid speelt hierbij een grote rol. Bij alle voorwaartse trappen is de strekking het essentiële moment, terwijl bij de draaischoppen de buiging op het laatste moment een essentiële rol speelt.

Schoptechnieken kunnen worden onderverdeeld in:

a. Aanvallend naar de richting waarin de schoptechniek wordt gemaakt. Alle Apchagi's, Dollyo-Chagi's, Yeopchagi's, Naeryo-Chagi's en Dwitchagi's vallen hieronder. Duw-, druk- en doeltrappen worden hier ook wel onder gerekend.
b. Trappen, waarbij een *spin of lichaamsdraai* van 360° wordt gemaakt. Alle combinaties van de Momdollyo-Chagi vallen hieronder, uitgevoerd als Yeop (=zijwaarts), Dwit (=achterwaarts) en Bandae (=tegengesteld).
c. Alle traptechnieken die in een hoogtesprong worden uitgevoerd, hetgeen wordt aangegeven met de voorvoeging Twio, zoals Twio-Apchagi of Twio-Yeopchagi. De meeste technieken kunnen in een sprongbeweging worden uitgevoerd. Bij draaischoppen vereist dit echter wel een bijzondere graad van beheersing. Gesprongen trappen worden thans weer beloond bij wedstrijden als de puntentelling onbeslist aangeeft. Een speler met meer gesprongen technieken krijgt in een dergelijke situatie een voorkeursoverwinning.
d. Het uitvoeren van twee schoptechnieken in één sprong.
   Dit wordt wel eens toegepast bij demonstraties en wedstrijden in breektests. De naam voor een dergelijke moeilijke techniek is Doobaldangsang.

Alle *schoptechnieken met de voet* kunnen worden uitgevoerd in:
Apchook (bal van de voet), Dwichook (onderkant hiel), Dwikumchi (achillespees), Balnal (meszijde), Baldeung (wreef) en Balbadak (voetzool).

Voetverdedigingen kunnen globaal worden ingedeeld naar de beoogde taakvervulling:

a. Een aanval onschadelijk maken, zoals bijvoorbeeld met de been-

zwaai voorwaarts (Apcha-Olligo) en de beenzwaai zijwaarts gericht (Yeopcha-Olligo).

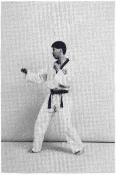
b. Het afstoppen met het been om de tegenstander op afstand te houden. De druk-, duw- en doeltrappen kunnen hiervoor uitstekend worden gebruikt. Het geheel kan worden aangeduid met de term Cha-Mumchugi.

c. Technieken om het treffen van het lichaam te voorkomen. Met name het gebruik van de knie of bovenbeen is een veel gehanteerd 'wapen' hiertoe. Deze beperkte groep wordt aangeduid met de term Mooreup-Makki.

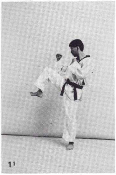
Terminologie beentechnieken

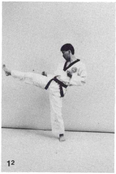
Naam	Betekenis
1 Apchagi	Voorwaartse trap
2 Yeopchagi	Zijwaartse trap
3 Dollyo-Chagi	Rondwaartse trap
4 Dwitchagi	Achterwaartse trap
5 Naeryo-Chagi	Neerwaartse trap
6 Bandae-Dollyo	'Haak'trap; 'omgekeerde' rondwaartse trap
7 Twio-Ap/Nopi-Chagi	Springende voorwaartse/ hoge of neerwaartse trap
8 Twio-Yeop-Chagi	Springende zijwaartse trap
9 Twio-Dollyo-Chagi	Springende rondwaartse trap
10 Twio-Dwitchagi	Springende achterwaartse trap
11 Twio-Bandae-Dollyo	Springende 'haak'trap
12 Huryo-Chagi	Draaiende 'zweep'trap
13 Mooreup-Chigi	Kniestoot
14 Pyojeok-Chagi	Met de binnenkant van de voet tegen de open hand trappen

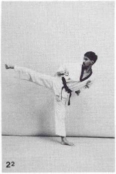
GEEN FOTO'S

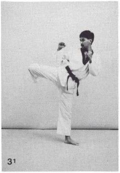


Uitgangspositie

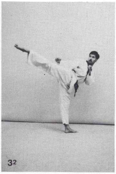




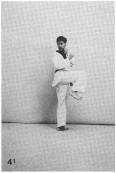




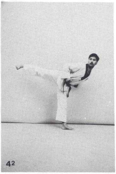
3^1



3^2

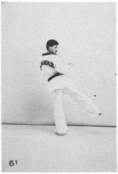


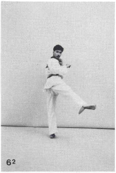
4^1

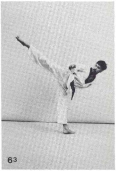


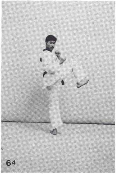
4^2

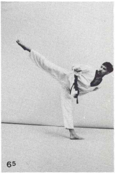
5


6[1]


6[2]

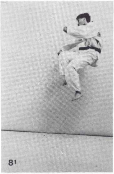

6[3]

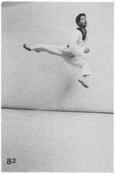

6[4]


6[5]

Variant (kruisbeweging)

7

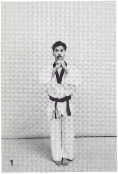

8[1]

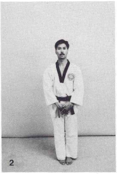

8[2]

Overige technieken

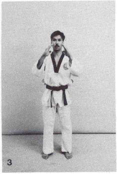
1. Bojoomeok
2. Gyopson
3. Tongmilgi
4. Oen-Mejoomeok-Pyojede-Arae-Chigi
5. Chettari-Jireugi
6. Baro-Jireugi
7. Ollyo-Chigi
8. Yeop-Jireugi
9. Joochoom-Seogi/Oreun-Keun-Dolcheogi
10. Joochoom-Seogi/Santeul-Makki
11. Jeochyo-Jireugi
12. Bawimilgi
13. Bawimilgi
14. Dwitkoobi-Keumgang-Makki
15. Eotgeoreo-Makki
16. Hwangso-Makki

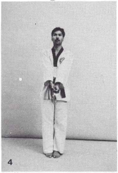
7e

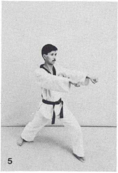


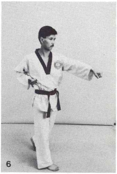


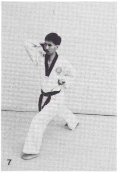
9e

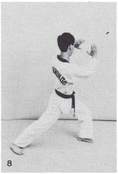


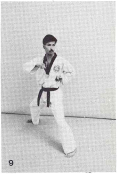

4

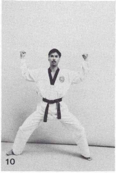

5

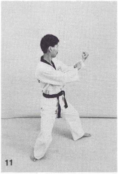

6

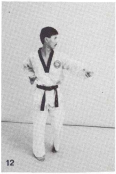

7

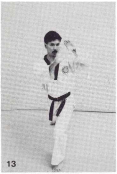

8

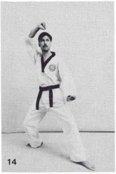

9

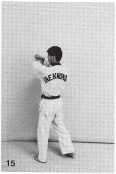

10

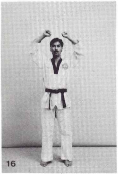

11


12


13


14


15


16

4. Stijlvormen Poomse

De stijlfiguren in het taekwondo worden *poomse* (W.T.F.) genoemd. Deze term betekent letterlijk 'patroon', 'vorm'.
De W.T.F. (World Taekwondo Federation) heeft aan haar stijlfiguren een theoretische achtergrond gegeven.
In zijn algemeenheid kan gezegd worden dat, wat de eerste acht vormen betreft, de W.T.F. een filosofisch kader heeft gekozen.

W.T.F.-Poomse

De palgue en taegeuk poomse in het W.T.F.-taekwondo ontlenen hun theoretische achtergrond aan de *I Ching*, het Boek der Veranderingen. De I Ching behoort tot de, in de 2e eeuw voor Chr. vastgestelde, zogenaamde canon der *Vijf Klassieken* uit China.
Het commentaar op de I Ching, de zogenaamde Tien Vleugels, wordt aan Confucius toegeschreven. De I Ching is een door de eeuwen heen gegroeide tekst vol metafysische en kosmologische speculaties, hoewel er door sommigen ook wel psychologische waarde aan wordt toegekend.
Hoe het ook zij, het Boek der Veranderingen bestaat uit een verzameling van 64 hexagrammen. Deze hexagrammen bestaan elk uit twee drielijnige zogenaamde trigrammen. De trigrammen vervolgens bestaan uit gebroken en ongebroken lijnen. Uit de combinatie van gebroken en ongebroken lijnen krijgt men acht trigrammen.
De *ongebroken* lijnen worden *yang*-lijnen genoemd en de *gebroken* lijnen *yin*-lijnen. Yang wordt gezien als het initiërende beginsel en yin als het volg-beginsel, waarbij volg zowel vervolg, gevolg als volgzaamheid betekent. Deze twee beginsels (yin en yang) zijn elkaars complement. De eenheid van deze beginsels of tegendelen (tegendelen zijn polen met een eigen identiteit die elkaar aanvullen) wordt *taich'i* (Koreaans: *t'aegŭk*) genoemd. T'ai betekent 'groot' en gŭk betekent 'het zenith', 'het extreme'. Samen betekenen ze zoveel als 'Het Grote Oneindige, Het Al Ene'.
De zojuist genoemde eenheid wordt uitgebeeld door een cirkel, die door een soort omgekeerde S in twee vlakken wordt verdeeld. Het vlak dat *wit* gelaten wordt vertegenwoordigt het *yang* en het vlak dat *zwart* gemaakt wordt vertegenwoordigt het *yin*. Soms worden i.p.v. wit en zwart de kleuren rood (yang) respectievelijk blauw (yin) gebruikt, zoals op de Koreaanse vlag.
De omgekeerde S is gekozen om de voortdurende beweging, het zogenaamde kosmische ritme, aan te geven. Verder zit er in het yang-element een stukje yin en omgekeerd. Het yang heeft de neiging om zich uit te breiden, terwijl het yin de neiging heeft om in te krimpen. Door de yang-kern in het yin en de yin-kern in het yang ontstaat er een tegenbeweging, die uiteindelijk weer in de harmonische beginsituatie eindigt,

waarop het hele proces van beweging, van uitbreiding en inkrimping, weer opnieuw begint. Yin en yang worden in het Koreaans overigens uitgesproken als ŭm en yang.

In het Chinees worden de acht trigrammen *pa-kua* genoemd en in het Koreaans *palgue*. P'al is Sino-Koreaans voor 'acht' en *gue* betekent 'goddelijk teken'. De lijnen van de trigrammen drukken van onder naar boven het volgende uit:

3e lijn: *functie,* idee, zin, bruikbaarheid.

2e lijn: *verschijningsvorm,* waarbij het accent ligt op het statische en het dynamische. Niet iedere beweging wordt echter als dynamisch in onze zin opgevat. De zin 'hij liep de kamer in' is een yang-zin.

1e lijn: *substantie* (materiaal): hier gaat men veelal uit van de zintuiglijke kwaliteit van de substantie.

Aan de taegeuk/palgue poomse in het W.T.F.-taekwondo worden nu de volgende betekenissen toegekend.

Taegeuk/palgue il chang is gebaseerd is op het trigram *hemel*, het scheppende en komt overeen met de *vader*. Het trigram bestaat uit drie yanglijnen,

☰ *kŏn* genoemd in het Koreaans. Omdat kŏn beschouwd wordt als het begin van het leven op aarde, is het ook de eerste poomse die een beginner moet leren. De drie lijnen spreken verder voor zichzelf.

Taegeuk/palgue i jang is gebaseerd op het trigram ☱, *t'ae, de zee,* die vrolijkheid weergeeft, blijmoedigheid en komt overeen met de *derde dochter*. De yang-lijn in de eerste positie wijst op zout water, terwijl de tweede yang-lijn, de verschijningsvorm, de kracht van het water aangeeft. De yin-lijn tenslotte in de derde positie, wijst op het volgzame, het dienstbare.

Taegeuk/palgue sam jang is gebaseerd op het trigram ☲, i, het zichhechtende oftewel het *vuur,* de zon en komt overeen met de *tweede dochter*. De basislijn is yang, omdat bij het vuur kleur, geur en vorm waarneembaar zijn. De verschijningsvorm wordt weergegeven door een yin-lijn, omdat het vuur onmiddellijk ophoudt als het niet meer gevoed wordt, d.w.z. het heeft geen eigen weg zoals het water (zie taegeuk/palgue yuk chang). De bovenste lijn is een yang-lijn, omdat het vuur minder makkelijk te temmen is dan water. In tegenstelling tot het dier, dat het vuur niet kan gebruiken, wordt de mens veelal beschouwd als hèt vuurmakend en -gebruikend wezen. Het vuur wordt dikwijls in verband gebracht met de geest van de mens.

Taegeuk/palgue sa jang is gebaseerd op het trigram ☳, *chin,* het opwindende, he bewegende, de *donder* en komt overeen met de eerste *zoon*. De donder brengt een donderend geluid voort, dat als het ware uit de bodem schijnt op te stijgen, vandaar dat de basislijn een yang-lijn is. Aangezien de donder op een bepaalde plaats optreedt is zijn verschijningsvorm een yin-lijn. De bovenste yin-lijn houdt verband met het feit, dat de donder afhankelijk is van de bliksem: hij volgt immers op de bliksem.

Taegeuk/palgue o jang is gebaseerd op het trigram ☴, *son*, het zacht-

moedige, de *wind*, die indringend is en komt overeen met de *eerste dochter*. De substantie van de wind is lucht, zonder smaak, geur, kleur en vorm, vandaar dat de basislijn yin is. De verschijningsvorm is echter krachtig. De wind wordt gezien als het symbool van de dynamiek, vandaar de yang-lijn. Aangezien de wind zijn eigen weg heeft en gaat waar hij wil is ook de derde lijn een yang-lijn.

Taegeuk/palgue yuk chang is gebaseerd op het trigram ☵, *kam*, het onpeilbare, gevaarlijke *water*, dat overeenkomt met de *tweede zoon*. De substantie van water is kleur-, reuk-, smaak- en vormloos, vandaar dat de basislijn een yin-lijn is. Water zoekt echter wel zijn eigen weg, het is niet gebonden aan plaats, vandaar dat de verschijningsvorm een yang-lijn is. In tegenstelling tot het vuur (zie taegeuk/palgue sam jang) is het water beter te hanteren, daarom is de bovenste lijn een yin-lijn. Net als water kunnen wij alle moeilijkheden en tegenspoed overwinnen door zelfvertrouwen.

Taegeuk/palgue ch'il chang is gebaseerd op het trigram ☶, *kan*, het stilhouden, de rustende *berg* en komt overeen met de *derde zoon*. De substantie van de berg is ruw, ongevormd, grauw, zonder geur of smaak. Daarom is de basislijn een yin-lijn. De verschijningsvorm is die van starre onbeweeglijkheid, vandaar de yin-lijn. Tenslotte zorgt de omhoog stuwende kracht van de berg voor de yang-lijn in de derde positie. De mens moet zich de stabiliteit van de berg eigen maken; wij moeten niet in haast handelen.

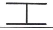
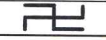
Taegeuk/palgue p'al chang tenslotte, is gebaseerd op het trigram ☷, *kon*, het ontvangende, de toegewijde *aarde*, die overeenkomt met de *moeder*. Zowel in substantie, verschijningsvorm als functie wordt de aarde verondersteld zacht en ontvangend te zijn, vandaar de drie yin-lijnen. De creatieve kracht van de hemel (zie taegeuk/palgue il chang) manifesteert zich in de aarde. De mens leeft van en op de aarde. Taegeuk/palgue p'al chang is de 'laatste ronde' voor de beginnende taekwondo-beoefenaar, voordat hij begint met de gevorderde opleiding, voordat hij begint te groeien.

Samenvattend zien we dat de volgende poomse complementair zijn aan elkaar:

1 – taegeuk/palgue il chang (hemel) en taegeuk/palgue p'al chang (aarde) 8
3 – taegeuk/palgue sam jang (vuur) en taegeuk/palgue yuk chang (water) 6
2 – taebeuk/palgue i jang (zee) en taegeuk/palgue ch'il chang (berg); 7
4 – taegeuk/palgue sa jang (donder) en taegeuk/palgue o jang (wind) 5

(Bron: Samurai, W. Pieter)

Klassificatie van de Poomse stijlfiguren

Naam	Nummer van de stijlfiguur	Aantal handelingen	Bewegingslijnen	Trainingsniveau
Taegeuk	*8 figuren:* 1 Jang	18		Küp 10-8
	2 Jang	18		Küp 7
	3 Jang	20		Küp 6
	4 Jang	20		Küp 5
	5 Jang	20		Küp 4
	6 Jang	23		Küp 3
	7 Jang	25		Küp 2
	8 Jang	24		Küp 1
Palgue	1 Jang 2 Jang 3 Jang 4 Jang	20 20 22 24		Bestemd voor aanvullende training van de
	5 Jang	35		Küp-beoefenaars
	6 Jang	19		idem
	7 Jang	23		idem
	8 Jang	35		idem
Koryo	één stijlfiguur	30		Voor: 1e Dan of 1e Poom
Keumgang	idem	27		Voor: 2e Dan of 2e Poom
Taebaek	idem	26		Voor: 3e Dan of 3e Poom
Pyongwon	idem	25		Voor: 4e Dan
Sipjin	idem	31		Voor: 4e Dan
Jitae	idem	28		Voor: 5e Dan
Cheonkwon	idem	27		Voor: 5e Dan
Hansoo	idem	27		Voor: 6e Dan
Ilyeo	idem	24		Voor: 6e Dan

De beoordeling van stijlfiguren

Hyongs en Poomse zijn stijlfiguren, die zijn samengesteld uit de basisbewegingen van het taekwondo. De meeste zijn gebaseerd op de aanvals- en/of verdedigingstechnieken, welke zijn geplaatst in een vaste en als logisch bedoelde volgorde.
De stijlfiguren geven de leerling de kans alle basishandelingen in series door te nemen, de wedstrijdtechnieken verder te ontwikkelen, de handelbaarheid van de technische beweging in de praktijk te bewijzen, ademhalingsbeheersing te oefenen en een goede ritmiek te verkrijgen.
Stijlfiguren kunnen worden uitgevoerd met behulp van denkbeeldige tegenstanders, die met vooraf bepaalde vormen vanuit verschillende richtingen alle mogelijke aanvals- en verdedigingstechnieken toepassen. Het verplicht de uitvoerder tot een preciese wijze van richting kiezen, bewegingsritme toepassen en een grote nauwkeurigheid.

1 Kyken
2 Stappen
3 Techniek 4 Pan

Belangrijke punten bij de uitvoering zijn:
a. Op de zelfde plaats eindigen als werd begonnen;
b. Een juiste houding vertonen en vooral een beeldend karakter laten zien. Bij examens blijkt herhaaldelijk dat vele examinandi geen enkele weet hebben waarom zij bijvoorbeeld een wering maken, of een kihap (een schreeuw) moeten laten horen Vele bewegingen worden uitgevoerd zonder enige richting, kracht of gerichte spierspanning.
c. Het op tijd spannen en ontspannen van de spieren op de kritieke momenten. Iedere techniek van een slag, stoot of schop dient te worden uitgevoerd tijdens een kort spanningsmoment van het lichaam. Vaak is het duidelijk dat deelnemers tijdens de gehele oefening één brok spierstijfheid zijn, terwijl anderen als een slappe vaatdoek hun serie afwerken. Beide is absoluut fout.
d. Iedere beweging is gebaseerd op een goede ritmiek, die zonder stroefheid wordt uitgevoerd. Houterige en stoterige bewegingen komen rommelig over. Het gaat dan niet vloeiend. Wellicht leidt een muzikale oefening tot beter begrip van de 'lekker' lopende bewegingsuitvoering.
e. Bij enkele stijlfiguren dienen bewegingen vertraagd of versneld te worden uitgevoerd, zoals is vastgelegd. Dit dient dan ook te worden uitgevoerd met grote precisie.
f. De leerlingen dienen de bedoeling van alle bewegingen te kennen. Alleen de uitvoering is onvoldoende.
g. Werkelijkheidszin tijdens de uitvoering is een 'must'. Bij iedere uitvoering moet dit er uitspringen.
h. Alle bewegingen dienen zowel links als rechts uitgevoerd te kunnen worden.
i. Je moet de namen van alle technieken kennen!!

Leraren, die vanaf de 10e küp hun leerlingen op bovengenoemde punten instrueren, onderwijzen en opleiden zullen hiervan de vruchten plukken en als vaklieden de taekwondo-sport verder op peil brengen.

Exameneisen

In het algemeen worden er in het taekwondo zogenaamde *küp* en *Dan*-graden onderscheiden. De küp-graden worden gerepresenteerd door verschillende kleuren banden, afhankelijk van de küp. De Dan-graden worden gerepresenteerd door de zwarte band, onafhankelijk van de Dan.

Küp betekent letterlijk 'graad', 'klasse'. In het taekwondo bestaan er tien küp-graden. Men begint met de 10e küp (witte band) en eindigt met de 1e küp (rode/bruine band), de hoogste graad vóór de zwarte band. Daarna begint men met de 1e Dan, de laagste zwarte band graad en men eindigt in het algemeen met de 9e Dan. Overigens betekent Dan letterlijk 'sectie', 'fase' en net als küp ook 'klasse', 'graad'.

Elke taekwondo vereniging/school is vrij in het verdelen van de stapoefeningen, het vrije gevecht en de breektesten over de verschillende küp-graden als exameneisen.

Waarom gradueren?
Gradueren wil zeggen een ander mens beoordelen of hij aan een gestelde norm voldoet. Dit beoordelen is vaak geen eenvoudige zaak en wordt soms subjectief gevonden. Subjectief wil hier zeggen dat het mogelijk is dat niet iedere kandidaat op dezelfde wijze wordt beoordeeld, zodat de één een grotere kans van slagen zou kunnen hebben dan de ander. Iedere leraar is vrij om binnen zijn vereniging of school te bepalen of hij examens afneemt, hoe vaak hij dit doet en welke normen of eisen er worden gesteld. Pas bij de zwarte band examens voor 1e Dan en hoger zijn er zowel nationale als internationale voorschriften. Deze examens worden door een bondscommissie, als regel bestaande uit een aantal hoger gegradueerde en ervaren mensen, afgenomen op landelijk niveau.

Hoe kan men gradueren?
De meeste mensen willen graag weten of zij na een periode van oefenen beter zijn geworden. Bij taekwondo is dit enigszins meetbaar door de geleerde zaken te toetsen aan het verwachtingspatroon dat bij iedere kleur band zou kunnen worden verwacht. Hiervan heeft iedere leraar een bepaald beeld voor ogen. Door samen met andere leraren het eigen beeld te toetsen, ontstaat er een zekere overeenstemming van gedachte.
Aangezien de landelijke/internationale eisen voor een 1e Dan bekend mogen worden verondersteld is het dus mogelijk hiernaar toe te werken. Het is raadzaam de volgende onderdelen in ieder geval in de graduatie te betrekken:

a. Stijloefening in Hyong of Poomse
b. Gevechtsoefening:
   in 1 en 2 stapssparring
   in half vrij sparring
   in voettechnieken
   speciale technieken
c. Sparring
d. Breektest

e. Kennis van technische benamingen
   posities
   houdingen
f. Doel
   wezen en plaats van de taekwondosport

Gebruikelijk is het de beoefenaars te verdelen in Küp-houders en per küp een kleur band aan te houden. Deze banden dienen dubbel om de tobok te worden gewikkeld en met een platte knoop aan de voorzijde te worden vastgemaakt. De beide uiteinden dienen minimaal 20 maximaal 30 cm lang te zijn.
Algemeen worden gebruikt:
  Witte banden
  Gele banden
  Groene banden
  Blauwe banden
  Rode banden

Voor Dan-houders is er de zwarte band. In het W.T.F.-systeem is er voor jeugdige beoefenaars nog een zogenaamde Poom-band, die in rood-zwarte banen wordt uitgevoerd.
Het is verder aan te bevelen voor jeugdige beoefenaars dunnere banden te gebruiken.
Verder komen in principe de banden van jongeren en ouderen volledig met elkaar overeen. Wel wordt vaak bij jeugdige beoefenaars als tussenstap het slippensysteem gebruikt, waardoor meerdere testen kunnen worden afgelegd over kleinere hoeveelheden leerstof. De periodes tussen de küpgraden worden hierdoor als regel ook wat beter verdeeld.
Ofschoon aan de graduatie in principe geen verplichte leeftijden zijn verbonden voor wat betreft de küp-graden is het aan te bevelen om een indeling aan te houden.
De volgende indeling is één mogelijkheid. Meerdere oplossingen zijn uiteraard denkbaar.

Beneden 6 jaar en alle beginners	witte band	10e en 9e küp
6- 8 jaar ten hoogste een	gele band	8e en 7e küp
9-10 jaar	groene band	6e en 5e küp
11-12 jaar	blauwe band	4e en 3e küp
13-14 jaar	rode band	2e en 1e küp

Vanaf 14 jaar is het tot nu toe mogelijk de zwarte band te halen. Aangezien internationaal de junioren-leeftijd op 16 jaar begint, zou de leeftijd voor uitreiking van de zwarte band wellicht naar 16 jaar kunnen worden aangepast.
In het W.T.F.-systeem ontvangt men tot 16 jaar jeugdgraden (Poom) en kan deze graad op de 16e verjaardag voor een zwarte band worden ingewisseld.
Bovengenoemde indeling zou betekenen dat beneden 10 jaar geen blauwe band mogelijk is en beneden 13 geen rode band zal worden uitgereikt.

SLIPPENSYSTEEM: De leraar kan gebruik maken van een slippensysteem wat voor kinderen aan te bevelen is, omdat hiermee lange wachttijden wordt voorkomen en de motivatie wordt bevorderd.
Mogelijk is: 1 slip of wel de zogenaamde halve band;

2 slippen bv witte band met gele slip, rode slip;
3 slippen bv witte band met gele, groene, rode slip;
gele band met groen, blauw, rood;
4 slippen bv wit met geel, groen, blauw, rood.
Voor zeer jeugdigen wordt soms ook nog met driehoekjes gewerkt bij de witte band en gele band, soms zelfs in combinatie met de bekende kleur slip.
Hoe donkerder de slip, hoe groter de vaardigheid.

WAARDE VAN DE BAND: Soms wordt op welhaast filosofische wijze betekenis gehecht aan de kleur band. In het grote boek van generaal Choi Hong Hi staat hierover te lezen.
Wit – Onschuldig, waarbij de beginnende student geen voorkennis heeft van taekwondo;
Geel – Aarde, waaruit een plant ontspruit en zich wortelt, zoals de student de taekwondobasis bij zich vastlegt;
Groen – Kleur van de plant, die groeit en zich ontwikkelt. Ook de leerling begint zich in de taekwondo kunst te ontwikkelen;
Blauw – De hemel, waarnaar de plant zich rijpt in een torenhoge boom. Op de zelfde wijze boekt de leerling vooruitgang in zijn training;
Rood – Gevaar, waardoor de student wordt gewaarschuwd zijn controle te beoefenen en als waarschuwing geldt voor de tegenstander om weg te blijven;
Zwart – Het tegenovergestelde van wit. Het betekent daarom de rijpheid en vaardigheid in taekwondo. Het geeft aan de drager het gevoel tegen duisternis en angst ondoordringbaar te zijn.
Een ieder moet als nuchtere westerling zelf deze gedachte interpreteren op waarde, normering en diepere betekenis, zo die er tenminste is.

Eisen om te graderen

In het examenreglement van de bond staan de eisen voor zwarte band-examens redelijk uitvoerig te lezen. Als men vanaf witte band naar deze eisen toewerkt is iedere leraar dus vrij een eigen systeem te hanteren en een eigen indeling te maken.
Vrij algemeen houdt men echter wel de volgorde van Hyong of Poomse aan, terwijl de basistechnieken van stoten, trappen, blokkeren in de 1 t/m 3 staps ook redelijk eenduidig lijken te zijn.

Als voorbeelden kunnen dienen:

A. Graduatie testformulier (Küp Simsa Pyo) bron: Gen. Chong Hong Hi

Graad	Stijlfiguur	Sparren	Kracht	Beoordeling geleerde	Houding	Totaal	Gem.	Opm.
10e	Vuiststoot in 4 richt.	3-staps						
9e	Chon-ji	3-staps						
8e	Dan-Gun	3-staps						
7e	So-San	3-staps						
6e	Won-Hyo	3-staps						
		2-staps						
5e	Yul-Gok	2-staps						
		1-staps						
4e	Joong-Gun	1-staps	vuist stoot					
		Vrij	voorw. schop					
3e	Toi-Gye	Semi-vrij vrij	meshd voetzijkant					
2e	Hwa-Rang	Semi-vrij vrij	Deung Joomeok Draaischop					
1e	Choong-Moo	Vrij	Vliegende zijw. schop					
		Zelfver. techn.	Bandae-Dollyo-Chagi					

1. Geslaagd bij 60 pnt.
2. Iedere 10 pnt. meer of minder betekent automatisch geslaagd of gezakt.

B. Graduatie eisen als voorbeeld — bron: L. A. J. Pardoel

Kleur band	Küp Poomse Hyong	Kyoroe Gie Taeryon	Kyepa Spec.techn.	Wachttijd minimaal
Wit	10 4-hoekstr. Chatsu			2 mnd
Wit m/geel	9 11 Chang	kennis van 3-stapssp.		2 mnd
Geel	8 I-Chang	5x3 stapssparr.		2 mnd
Geel m/groen	7 Sam-Chang	10x3 stapssparr.		3 mnd
Groen	6 Sa-Chang	5x2 stapssparr.		3 mnd
Groen m/blauw	5 O-Chang	10x2 stapssparr.		3 mnd
Blauw	4 Yuk-Chang	10x1 stapssparr.	breektest	3 mnd
Blauw m/rood	3 Chil-Chang	15x1 stapssparr.	---	3 mnd
Rood	2 Pal Chang	15x1 spattsparr.	voettechn. met sprong	3 mnd
Rood m/zwart (In bezit van scheidsrechterslicentie)	1e Koryo	Kennis voorgaande; Koreaanse benamingen.		6 mnd

Instructieles praktijktraining

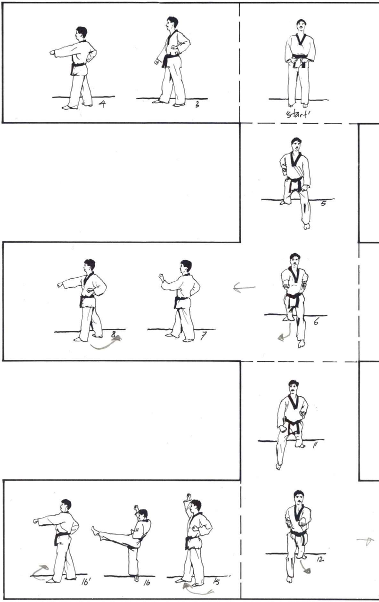
Taegeuk 1-8

Oen = Links
Oreun = Rechts

Bandae = meeslaten
Baro = tegenslaan

Taegeuk-1-Jang

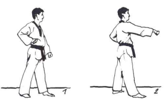
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Stap met de linkervoet één stap zijwaarts en kijk in de richting van 'Start'	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
2	Zet je rechtervoet één stap naar voren op de lijn 'L1'.	Orepun-Apseogi	Momtong-Bandae-Jireugi
3	Draai het lichaam naar rechts draaiend op de bal van de linkervoet om de rechtervoet op lijn 'R1' te zetten.	Oreun-Apseogi	Arae-Makki
4	Zet de linkervoet nu 1 stap naar voren (op de lijn 'R1').	Oen-Apseogi	Momtong-Bandae Jireugi
5	Terwijl het lichaam naar links draait, zet je de linkervoet op de lijn 'Start'.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
6	Houdt beide voeten stevig op hun plaats.	Oen-Apkoobi	Momtong-~~Bandae~~- Baro Jireugi
7	Plaats de rechtervoet op lijn 'R2' zonder de linker te bewegen.	Oreun-Apseogi	Momtong-Anmakki
8	Plaats de linkervoet een stap naar voren op de lijn 'R2'.	Oen-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi
9	Door op de bal van de rechtervoet te draaien, gaat het lichaam naar links en de linkervoet naar lijn 'L2'.	Oen-Apseogi	Momtong-Anmakki
10	Plaats de rechtervoet één stap naar voren (op lijn L2).	Oreun-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi
11	Door op de bal van de voet te draaien beweegt het lichaam naar rechts. Plaats de rechtervoet op de lijn 'Start'.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
12	Houdt beide voeten stevig op de plaats.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro Jireugi
13	Draai op de rechtervoet om, ga met de linkervoet naar lijn 'L3'.	Oen-Apseogi	Eolgool-Makki apchagi
14	Voer een voorwaartse schop (Apchagi) uit met de rechtervoet en plaats deze voet op lijn 'L3'.	Oreun-Apseogi	Momtong-Bandae-Jireugi
15	Draai op de linkervoet, zodat het lichaam naar rechts gaat en plaats de rechtervoet richting lijn 'R3'.	Oreun-Apseogi	Eogool-Makki apchagi
16	Maak een voorwaartse schop (Apchagi) met de linkervoet en zet hem neer op lijn 'R3'.	Oen-Apseogi	Momtong-Bandae-Jireugi
17	Draai op de bal van de rechtervoet en beweeg het lichaam naar rechts en zet de linkervoet op lijn 'Terug'.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
18	Zet de rechtervoet een stap naar voren op lijn 'Terug' (kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
Geuman	Door de bal van de rechtervoet als as te gebruiken, draai je het lichaam naar links en kijk je in de richting van 'Start'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi



4
3
'start'
5
8
7
6
11
16'
16
15
12

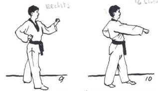
2 trappen

1
6g



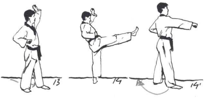
Poomse Taekgeuk-II-Jang I

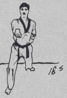
1. Apseogi-Arae-Makki
2. Apseogi-Momtong-Jireugi
3. Apseogi-Arae-Makki
4. Apseogi-Momtong-Jireugi
5. Apkoobi-Arae-Makki
6. Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
7. Apseogi(Oenpalmok)-Momtong-Anmakki
8. Apseogi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
9. Apseogi(Oreun-Palmok)-Momtong-Anmakki



Spiegelbeeldig!!

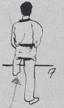
10. Apseogi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
11. Apkoobi-Arae-Makki
12. Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
13. Apseogi-Eolgool-Makki
14. Apchagi/Apseogi-Momtong-Jireugi
15. Apseogi-Eolgool-Makki
16. Apchagi/Apseogi-Momtong-Jireugi
17. Apkoobi-Arae-Makki
18. Apkoobi-Momtong-Jireugi (Kihap)





kihap
3 sec
dan draaien
en groeten
einde

Grote stand

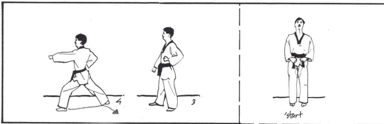


Taegeuk-2-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi (klaar)	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en plaats de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
2	Plaats de rechtervoet een stap naar voren (op lijn 'L2').	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
3	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts en beweeg vervolgens de rechtervoet naar lijn 'R1'.	Oreun-Apseogi	Arae-Makki
4	Plaats de linkervoet een stap voorwaarts (langs lijn 'R2').	Oen-Apkoobi	Momtong-Badae Jireugi
5	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'G'.	Oen-Apseogi	Momtong-Anmakki
6	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts (op lijn 'G').	Oreun-Apseogi	Momtong-Anmakki
7	Draai op de bal van de rechtervoet en plaats de linkervoet naar lijn 'L2'.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
8	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en laat hem neerkomen op lijn 'L2'.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Bandae-Jireugi
9	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar rechts en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R2'.	Oreun-Apseogi	Arae-Makki
10	Voer Apchagi uit met de linkervoet en zet hem neer op lijn 'R2'.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Bandae-Jireugi
11	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'G'.	Oen-Apseogi	Eolgool-Makki
12	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'G'.	Oreun-Apseogi	Eolgool-Makki
13	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'.	Oen-Apseogi	Momtong-Anmakki
14	Draai het lichaam op de bal van de linkervoet naar links en kijk in de richting van 'L3'.	Oreun-Apseogi	Momtong-Anmakki
15	Beweeg de linkervoet naar lijn 'I' zonder de rechtervoet te verplaatsen.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
16	Maak Apchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apseogi	Momtong-Bandae-Jireugi
17	Voer Apchagi uit met de linkervoet.	Oen-Apseogi	Momtong-Bandae-Jireugi
18	Maak Apchagi met de rechtervoet en plaats hem op lijn 'I'. (Kihap)	Oreun-Apseogi	Momtong-Bandae-Jireugi
Geuman	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

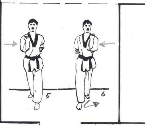
Taegeuk-3-Jang

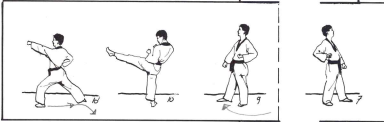
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
2	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'L1'. Gebruik de rechtervuist eerst.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
3	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en plaats de rechtervoet naar lijn 'R1'.	Oreun-Apseogi	Arae-Makki
4	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'R1'. Gebruik de linkervuist eerst.	Oen-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
5	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en plaats de linkervoet in de richting van lijn 'G'.	Oen-Apseogi	Oreun-Sonnal-Anchigi (Oreun-Sonnal-Mokchigi)
6	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Apseogi	Oen-Sonnal-Anchigi
7	Beweeg de linkervoet naar lijn 'L2' zonder de rechtervoet te verplaatsen.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Han-Sonnal-Momtong-Bakat-Makki
8	De rechtervoet blijft op zijn plaats. Schuif de linkervoet iets vooraan naar lijn 'L2'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
9	De linkervoet blijft op zijn plaats. Draai het lichaam naar rechts en kijk in de richting van 'R2'.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
10	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts naar lijn 'R2', terwijl de linkervoet blijft staan.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
11	Beweeg de linkervoet naar lijn 'G' zonder de rechtervoet te verplaatsen.	Oen-Apseogi	Momtong-An-Makki
12	De linkervoet blijft op zijn plaats. Plaats de rechtervoet een stap naar voren. (lijn 'G').	Oreun-Apseogi	Momtong-Anmakki
13	Draai het lichaam naar links (270°) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
14	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'R3'.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Doobeon Jireugi
15	Draai het lichaam naar rechts (180°) op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'L3'.	Oreun-Apseogi	Arae-Makki
16	Voer Apchagi uit met de linkervoet en laat hem neerkomen op lijn 'L3'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
17	Draai het lichaam naar links (90°) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'.	Oen-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi na Arae-Makki
18	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts naar lijn 'I'.	Oreun-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi na Arae-Makki
19	Voer Apchagi uit met de linkervoet en laat hem neerkomen op lijn 'I'.	Oen-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi na Arae-Makki
20	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'I'. (Kihap)	Oreun-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi na Arae-Makki
Geuman	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi



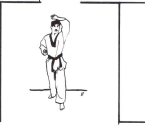
Poomse Taegeuk-Ih-Jang II

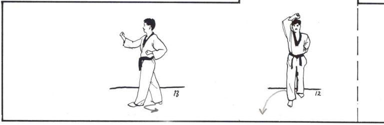
1. Apseogi-Arae-Makki
2. Apkoobi-Momtong-Jireugi
3. Apseogi-Arae-Makki
4. Apkoobi-Momtong-Jireugi
5. Apseogi (Oreun-Palmok)-Momtong-Anmakki
6. Apseogi (Oenpalmok)-Momtong-Anmakki
7. Apseogi-Arae-Makki
8. Apchagi/Apkoobi-Eolgool-Jireugi
9. Apseogi-Arae-Makki





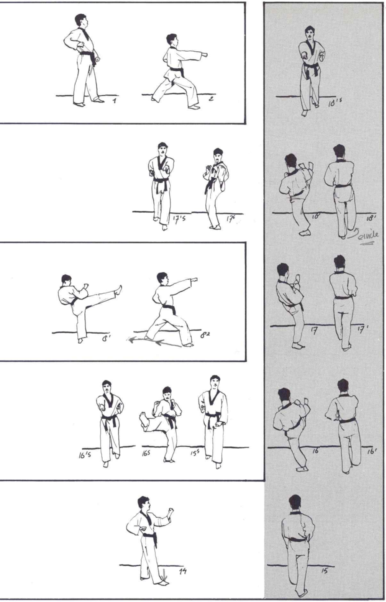
10. Apchagi/Apkoobi-Eolgool-Jireugi
11. Apseogi-Eolgool-Makki
12. Apseogi-Eolgool-Makki
13. Apseogi(Oreun-Palmok)-Momtong-Anmakki
14. Apseogi(Oenpalmok)-Momtong-Anmakki
15. Apseogi-Arae-Makki
16. Apchagi/Apseogi-Momtong-Jireugi
17. Apchagi/Apseogi-Momtong-Jireugi
18. Apchagi/Apseogi-Momtong-Jireugi(Kihap)





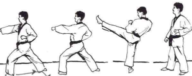
5 trappen

2



Korte stand

3 74



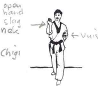
4² 4' 4 3

'start'

Poomse Taegeuk-Sam-Jang III

1. Apseogi-Arae-Makki
2. Apchagi/Apkoobi-Doobeon-Momtong-Jireugi "dubbel"
3. Apseogi-Arae-Makki
4. Apchagi/Apkoobi-Doobeon-Momtong-Jireugi
5. Apseogi-Oreun-Eopeun-~~Sonnal-Eolgool-Chigi~~ Han Sonnal Mok An Chigi
6. Apseogi-Oen-Eopeun-Sonnal-Eolgool-Chigi
7. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
8. Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
9. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
10. Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
11. Apseogi(Oreun-Palmok)-Momtong-Anmakki

Han-sonnal
Eén openhand, dus vuist in de zij.



5

10 9

6

12. Apseogi (Oenpalmok)-Momtong-Anmakki
13. Apseogi-Arae-Makki
14. Apchagi/Apkoobi-Doobeon-Momtong-Jireugi
15. Apseogi-Arae-Makki
16. Apchagi/Apkoobi-Doobeon-Momtong-Jireugi
17. Apseogi-Arae-Makki; Apseogi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
18. Apseogi-Arae-Makki; Apseogi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
19. Apchagi/Apseogi-Arae-Makki/Apseogi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
20. Apchagi/Apseogi-Arae-Makki/Apseogi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi(Kihap)

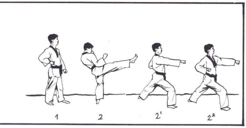
11

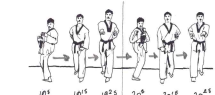
14' 14' 14 13 12

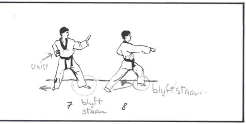
6 trappen

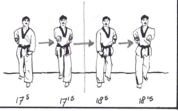
3

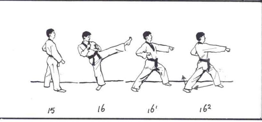
75

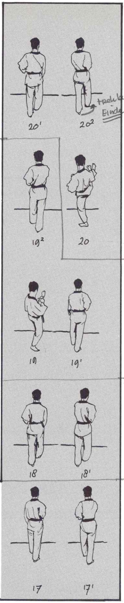












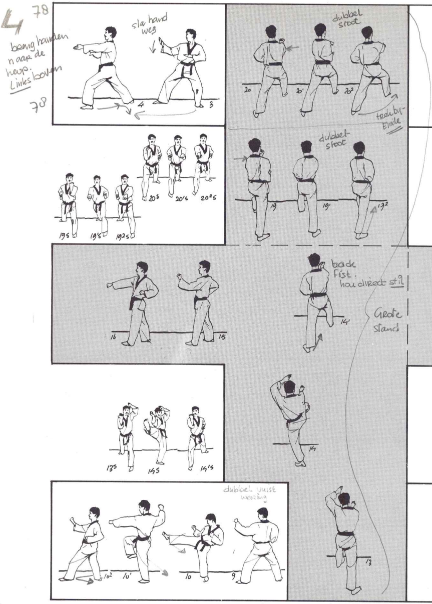
korte stand

Taegeuk-4-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
2	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'L1'.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Seoon-Soneut-Chireugi
3	Draai het lichaam naar rechts (180°) op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R1'.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
4	Beweeg de linkervoet een stap voorwaarts op lijn 'R1'.	Oen-Apkoobi	Oen-Seoon-Soneut-Chireugi
5	Draai het lichaam naar links (90°) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'G'.	Oen-Apkoobi	Jebipoom-Mokchigi
6	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en laat hem neerkomen op lijn 'G'.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
7	Voer Yeopchagi uit met de linkervoet zonder de rechtervoet te verplaatsen en laat hem neerkomen op lijn 'G'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
8	Voer Yeopchagi uit met de rechtervoet zonder de linkervoet te verplaatsen en laat hem neerkomen op lijn 'G'.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
9	Draai het lichaam naar links (rugwaarts) op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Bakat-Palmok-Bakat-Makki
10	De linkervoet blijft staan. De rechtervoet voert Apchagi uit en wordt weer neergezet op de oorspronkelijke plaats.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Anmakki
11	Vanuit de positie waarin men staat wordt het lichaam naar rechts gedraaid in de richting van 'L3'.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Bakat-Palmok-Bakat-Makki
12	De rechtervoet blijft staan. De linkervoet voert Apchagi uit, wordt vervolgens (zie bij 10) op de oorspronkelijke plaats neergezet.		Momtong-Anmakki
13	Beweeg de linkervoet naar lijn 'I'; de rechtervoet blijft op zijn plaats.	Oen-Apkoobi	Jebipoom-Mokchigi
14	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'I'.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi
15	Beweeg de linkervoet naar lijn 'R2'; de rechtervoet blijft in vaste positie.	Oen-Apseogi	Momtong-Makki
16	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Oen-Apseogi	Momtong-Baro-Jireugi
17	Het lichaam wordt naar rechts gedraaid in de richting van 'L2'.	Oreun-Apseogi	Momtong-Makki
18	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Momtong-Baro-Jireugi
19	Plaats de linkervoet naar lijn 'I'; de rechtervoet blijft staan.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi na Momtong-Anmakki
20	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'I'. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi na Momtong-Anmakki-Doobeon-Jireugi
Geuman	Draai het lichaam naar links (rugwaarts) op de bal van de rechtervoet en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Taegeuk-5-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
2	Strek het lichaam, trek de linkervoet bij, de rechter blijft staan en maak een grote cirkel met de linkerarm terwijl het lichaam zich licht spant en wordt aangeraakt.	Pyeonhi-Seogi	Mejoomeok-Naeryo-Chigi
3	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R1'.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
4	Strek het lichaam enigszins en trek de rechtervoet bij, terwijl de linker blijft staan. Maak een grote cirkel met de rechterarm, terwijl het lichaam zich spant en wordt aangeraakt.	Pyeonhi-Seogi	Mejoomeok-Naeryo-Chigi
5	Beweeg de linkervoet naar lijn 'G' terwijl de rechtervoet blijft staan.	Oen-Apkoobi	2x Momtong-Anmakki
6	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'G'.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi en dan Momtong-Anmakki
7	Voer Apchagi uit met de linkervoet en zet hem neer op lijn 'G'.	Oen-Apkoobi	Oen-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi en dan Momtong-Anmakki
8	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'G'.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Deung-Joomeok-Apchigi
9	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R3'.	Oreün-Dwitkoobi	Oen-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
10	Zet de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'R2'.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Palkoop-Momtong-Chigi
11	Draai het lichaam naar rechts met de linkervoet in vaste positie en beweeg de rechtervoet naar lijn 'L3'.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
12	Plaats de linkervoet een stap voorwaarts op lijn 'L3'.	Oen-Apkoobi	Oen-Palkoop-Momtong-Chigi
13	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Anmakki-na Arae-Makki
14	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'I'.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Anmakki-na Area-Makki
15	Beweeg de linkervoet naar lijn 'R2' terwijl de rechtervoet blijft staan.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
16	Voer Yeopchagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'R2'.	Oreun-Apkoobi	Oen-Palkoop-Momtong-Pyojeok-Chigi
17	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'L2'.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Makki
18	Voer Yeopchagi uit met de linkervoet en zet hem neer op lijn 'L2'.	Oen-Apkoobi	Oreun-Palkoop-Pyojeok-Chigi
19	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Anmakki-na Arae-Makki



78
breng handen naar de heup. Links boven
78
sla hand weg
4
3
dubbel stoot
20
20'
20²
terug-Einde
dubbel-stoot
19
19'
19²
20s
20's
20²s
19s
19's
19²s
back fist. hou direct stil
16
15
14'
Grote stand
14
13s
14s
14's
dubbel vuist wering
10²
10'
10
9
13

6 trappen (2 side)

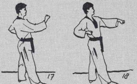
4

79

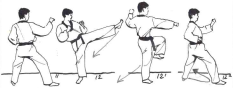
Poomse Taegeuk-Sa-Jang IV

1. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
2. Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi
3. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
4. Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi
5. Apkoobi-Jebipoom-Mokchigi
6. Apchagi/Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
7. Yeopchagi
8. Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
9. Dwitkoobi-Oenbakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki
10. Apchagi/Dwitkoobi-Oreun-Palmok-Momtong-Anmakki
11. Dwitkoobi-Oreun-Bakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki

hand weg slaan = bakatson momtong hooleo makki



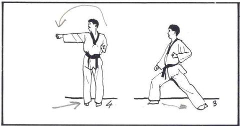
12. Apchagi/Dwitkoobi-Oenpalmok-Momtong-Anmakki
13. Apkoobi-Jebipoom-Mokchigi
14. Apchagi/Apkoobi-Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-(Ap)Chigi
15. Apseogi-Momtong-Anmakki
16. Apseogi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
17. Apseogi-Momtong-Anmakki
18. Apseogi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
19. Apkoobi-Momtong-Anmakki/Apkoobi-Doobeon-Momtong-Jireugi
20. Apkoobi-Momtong-Anmakki/Apkoobi-Doobeon-Momtong-Jireugi(Kihap)

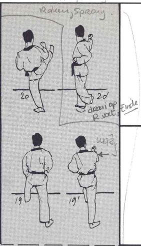


handen naar de heup. Links boven

5

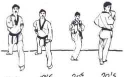
80

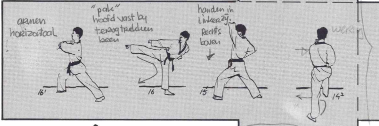


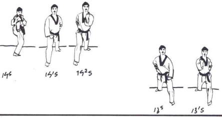


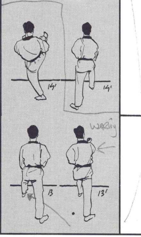
Poomse Taegeuk-O-Jang V

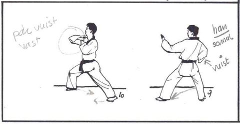
1. Apkoobi-Arae-Makki
2. Pyeonhi-Seogi-Mejoomeok-Naeryo-Chigi
3. Apkoobi-Arae-Makki
4. Pyeonhi-Seogi-Mejoomeok-Chigi
5. Apkoobi-Oenpalmok-Momtong-Anmakki; Oreun-Palmok-Momtong-Anmakki
6. Apchagi/Apkoobi-Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi; Oenpalmok-Momtong-Anmakki







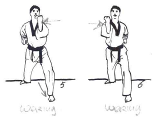




6 trappen (2 side)

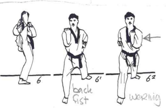
5

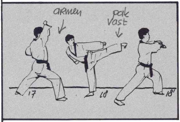
81



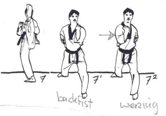
7. Apchagi/Apkoobi-Oendeung-Joomeok-Eolgool-Apchigi; Oreun-Palmok-Momtong-Anmakki
8. Apkoobi-Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi
9. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
10. Apkoobi-Oreun-Palkoop-Momtong-Chigi
11. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
12. Apkoobi-Oenpalkoop-Momtong-Chigi
13. Apkoobi-Oenpalmok-Arae-Makki; Oreun-Palmok- Momtong-Anmakki
14. Apchagi/Apkoobi-Oreun-Palmok-Arae-Makki; Oenpalmok-Momtong-Anmakki

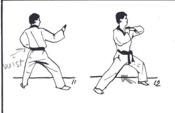
Grote stand





15. Apkoobi-Eolgool-Makki
16. Yeopchagi/Apkoobi-Oenpalkoop-Momtong-Pyojeok-Chigi
17. Apkoobi-Eolgool-Makki
18. Yeopchagi/Apkoobi-Oreun-Palkoop-Momtong-Pyojeok-Chigi
19. Apkoobi-Oenpalmok-Arae-Makki; Oreun-Palmok-Momtong-Anmakki
20. Apchagi/Koaseogi-Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi(Kihap) — dwit koa_seogi





20	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en zet hem één stap voorwaarts neer op lijn 'I'. (Kihap)	Oreun-Bal-Dwit-Koaseogi	Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi
Geuman	Draai het lichaam op de bal van de rechtervoet naar links en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Taegeuk-6-Jang

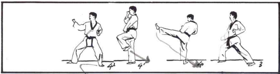
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
2	De linkervoet blijft staan, de rechtervoet voert Apchagi uit, wordt ingetrokken en op de oorspronkelijke plaats neergezet.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Bakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki
3	De linkervoet blijft in vaste positie en draai het lichaam naar rechts kijkend in de richting van 'R1'.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
4	De rechtervoet blijft staan, de linkervoet voert Apchagi uit, wordt ingetrokken en op de oorspronkelijke plaats neergezet.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Bakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki
5	De rechtervoet blijft staan, beweeg de linkervoet een stap naar lijn 'G'.	Oen-Apkoobi	Jebipoom-Oreun-Hansonnal-Eolgool-Bakat-Makki
6	Voer Dollyo-Chagi uit met de rechtervoet en zet hem neer op lijn 'G'.	Oreun-Apkoobi	Herhaal
7	Beweeg de linkervoet een stap naar lijn 'L2'.	Oen-Apkoobi	Oen-Bakat-Palmok-Eolgool-Bakat-Makki en daarna Momtong-Baro-Jireugi
8	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en laat hem neerkomen op lijn 'L2'.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
9	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'R2'.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Bakat-Palmok-Eolgool-Bakat-Makki en daarna Momtong-Baro-Jireugi
10	Voer Apchagi uit met de linkervoet en laat hem neerkomen op lijn 'R2'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
11	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Arae-Hechyo-Makki
12	De linkervoet blijft staan en de rechtervoet beweegt een stap naar lijn 'G'.	Oreun-Apkoobi	Jebipoom-Oen-Hansonnal-Eolgool-Makki
13	Voer Dollyo-Chagi uit met de linkervoet (kybap) en laat hem neerkomen op lijn 'G'.	Oen-Apkoobi	
14	Het lichaam draait naar rechts en de rechtervoet beweegt naar lijn 'L3'.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki

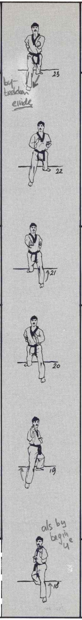
15	De rechtervoet blijft staan, voer Apchagi uit met de linkervoet, trek hem in en zet hem neer in de oorspronkelijke positie.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Bakat-Palmok-Momtong-Bakat-Makki
16	De rechtervoet blijft staan en draai het lichaam naar links, kijkend in de richting van 'R3'.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
17	De linkervoet blijft staan, de rechtervoet voert Apchagi uit, wordt ingetrokken en op de oorspronkelijke plaats neergezet.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Bakat Palmok-Momtong-Bakat-Makki
18	De linkervoet blijft staan, de rechtervoet beweegt naar lijn 'I' en men kijkt in de richting van 'G'.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
19	Trek de linkervoet terug op lijn 'I' en kijk in de richting van 'G'.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
20	Kijk in de richting van 'G', staande op lijn 'I'.	Oen-Apkoobi	Oen-Batangson-Momtong-Anmakki
21	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Blijf staan in Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
22	Trek de linkervoet terug op lijn 'I' en kijk in de richting van 'G'.	Oreun Apkoobi	Oreun-Batangson-Momtong-Makki
23	Beide voeten blijven in dezelfde positie. (Kihap)	In Oreun-Apkoobi blijven	Momtong-Baro-Jireugi
Geuman	Trek de rechtervoet naar achteren en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

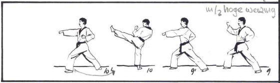
Taegeuk-7-Jang

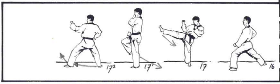
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet een stap zijwaarts en kijk in de richting van 'G'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai het lichaam naar links en kijk in de richting van 'L1'.	Oen-Beomseogi	Batangson-Momtong-Anmakki
2	De linkervoet blijft staan, voer met rechts Apchagi uit, trek in en plaats de voet op de oorspronkelijke plek.	Oen-Beomseogi	Momtong-Anmakki
3	De linkervoet blijft staan, draai het lichaam naar rechts en kijk in de richting van 'R1'.	Oreun-Beomseogi	Batangson-Momtong-Anmakki
4	De rechtervoet blijft staan, voer met links Apchagi uit, trek in en plaats de voet op de oorspronkelijke plek.	Oreun-Beomseogi	Momtong-Makki
5	Beweeg de linkervoet met lijn 'G', de rechtervoet blijft staan.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
6	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'G'.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
7	Beweeg de linkervoet naar lijn 'L2', de rechtervoet blijft staan.	Oen-Beomseogi	Batangson-Momtong-Anmakki. Oen-Deung-Joomeok wordt onder de rechter elleboog geplaatst.

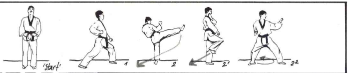
6

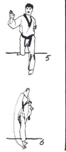






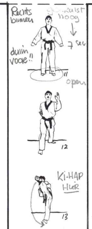




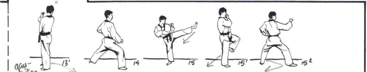


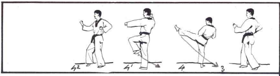
Poomse Taegeuk-Yuk-Jang VI

1. Apkoobi-Arae-Makki
2. Apchagi/Dwitkoobi-Oenbakat-Palmok-Bakat-Makki
3. Apkoobi-Arae-Makki
4. Apchagi/Dwitkoobi-Oreun-Bakat-Palmok-Bakat-Makki
5. Apkoobi-Oreun-Hansonnal-Eolgool-Bakat-Makki
6. Dollyo-Chagi
7. Apkoobi-Oenbakat-Palmok-Eolgool-Bakat-Makki; Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
8. Apchagi/Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
9. Apkoobi-Oreun-Bakat-Palmok-Eolgool-Bakat-Makki; Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
10. Apchagi/Apkoobi-Oreun-Joomeok-Montong-Jireugi
11. Pyeonhi-Seogi-Hechyo-Arae-Makki



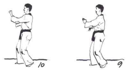
12. Apkoobi-Oenhansonnal-Eolgool-Bakat-Makki
13. Dollyo-Chagi(Kihap)
14. Apkoobi-Arae-Makki
15. Apchagi/Dwitkoobi-Bakat-Palmok-Bakat-Makki
16. Apkoobi-Arae-Makki
17. Apchagi/Dwitkoobi-Bakat-Palmok-Bakat-Makki
18. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
19. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
20. Apkoobi-Batangson-Momtong-(An)Makki
21. Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
22. Apkoobi-Batangson-Momtong-(An)Makki
23. Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi

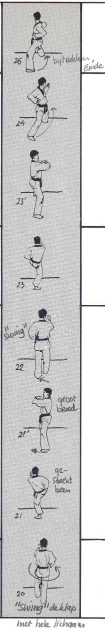


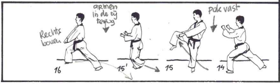


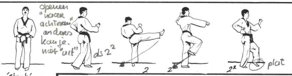
Poomse Taegeuk-Chil-Jang VII

1. Beomseogi-Oreun-Batangson-Momtong-(An)Makki
2. Apchagi/Beomseogi-Oenpalmok-Momtong-Anmakki
3. Beomseogi-Oenbatangson-Momtong-(An) Makki
4. Apchagi/Beomseogi-Oreun-Palmok-Momtong-Anmakki
5. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
6. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
7. Beomseogi-Oreun-Batangson-Momtong-(An) Makki

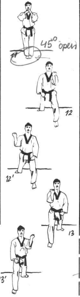




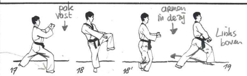




8. Beomseogi-Oreun-Deung-Joomeok-Dwigyo-Apchigi
9. Beomseogi-Oenbatangson-Momtong-(An) Makki
10. Beomseogi-Oendeung-Joomeok-Dwigyo-Apchigi
11. Moaseogi-Boojoomeok
12. Apkoobi-Gawi-Makki; armen wisselen en weer Gawi-Makki
13. Apkoobi-Gawi-Makki; armen wisselen en weer Gawi-Makki
14. Apkoobi-Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki



15. Mooreup-Chigi/Koaseogi-Jechin-Doojoomeok-Momtong-Jireugi
16. Apkoobi-Eotgeoreo-Arae-Makki
17. Apkoobi-Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki
18. Mooreup-Chigi/Koaseogi-Jechin-Doojoomeok-Momtong-Jireugi
19. Apkoobi-Eotgeoreo-Arae-Makki
20. Apseogi-Deung-Joomeok-Eolgool-Bakat-Chigi
21. Pyojeok-Chagi/Joochoom-Seogi-Oreun-Palkoop-Momtong-Pyojeok-Chigi
22. Apseogi-Deung-Joomeok-Eolgool-Bakat-Chigi
23. Pyojeok-Chagi/Joochoom-Seogi-Oenpalkoop-Momtong-Pyojeok-Chigi
24. Joochoom-Seogi-Oenhansonnal-Momtong-Bakat/Makki
25. Joochoom-Seogi-Oreun-Joomeok-Momtong-Yeopjireugi(Kihap)

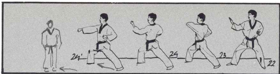


8	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Oreun-Deung-Joomeok. Apchigi. Oen-Deung Joomeok blijft ondersteunen.
9	Draai het lichaam naar rechts en kijk in de richting van 'R2' met beide voeten op dezelfde plaats.	Oreun-Beomseogi	Batangson-Momtong-Anmakki. Oreun-Deung-Joomeok wordt onder de linker elleboog geplaatst.
10	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Oen-Deung-Joomeok-Apchigi. Oreun-Deung-Joomeok blijft ondersteunen.
11	Breng het lichaam omhoog en voer Modeumbal uit, terwijl de linkervoet bij de rechtervoet wordt gebracht zonder deze laatste te bewegen.	Moaseogi	Put Oen-Joomeok voor de kin.
12	Beweeg de linkervoet een stap voorwaarts naar lijn 'G'.	Oen-Apkoobi	Bandae-Gawi-Anmakki (Oreun-Palmok-Arae-Makki), en Oreun-Gawi-Anmakki (Oen-Palmok-Arae-Makki) na elkaar (SNEL!)
13	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'G'.	Oreun-Apkoobi	Bandae-Gawi-Makki en Oreun-Gawi-Makki na elkaar.
14	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'R1'.	Oen-Apkoobi	Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki
15	Voer Mooreup-Chigi uit met de rechtervoet en maak een snelle slippende stap voorwaarts op lijn 'R3'.	Oreun-Dwit-Koaseogi	Doo-Joomeok-Momtong-Jeochyo-Jireugi (vlug).
16	De rechtervoet blijft in vaste positie en de linkervoet wordt achterwaarts getrokken. Blijf kijken in de richting van 'R3'.	Oreun-Apkoobi	Eotgeoreo-Arae-Makki (vlug).
17	Draai het lichaam naar rechts op de bal van de linkervoet en beweeg de rechtervoet naar lijn 'L3'.	Oreun-Apkoobi	Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki
18	Voer Mooreup-Chigi uit met de linkervoet en maak een snelle slippende stap voorwaarts op lijn 'L3'.	Oen-Dwit-Koaseogi	Doo-Joomeok-Momtong-Jeochyo-Jireugi
19	De linkervoet blijft staan en trek de rechtervoet naar achteren precies op het moment dat men in de richting van 'L3' kijkt.	Oen-Apkoobi	Eotgeoreo-Arae-Makki (vlug)
20	Breng de balans van het lichaam over op de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'I'.	Oen-Apseogi	Oen-Deung-Joomeok-Eolgool-Bakat-Chigi
21	Voer Pyojeok-Chagi uit met de rechtervoet en laat hem neer komen op lijn 'I'.	Joochoom-Seogi	Oreun-Palkoop-Pyojeok-Chigi (Kijk naar 'I')
22	De rechtervoet blijft staan, breng het lichaam omhoog en trek de linkervoet in.	Oreun-Apseogi	Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Bakat-Chigi

23	Voer Pyojeok-Chagi uit met de linkervoet en laat hem neerkomen op lijn 'I'.	Joochoom-Seogi	Oen-Palkoop-Pyojeok-Chigi (Kijk naar 'I')
24	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand	Oen-Hansonnal-Momtong-Yeop-Makki
25	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts op lijn 'I', en draai hierbij het lichaam naar links. (Kijk in de richting van 'G'). (Kihap)	Joochoom-Seogi	Oreun-Joomeok-Yeop-Jireugi trek de linkerhand naar de zij
Geuman	Draai het lichaam naar links op de bal van de rechtervoet en kijk in de richting van 'I'.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joobi

Taegeuk-8-Jang

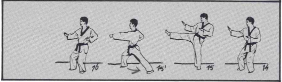
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Ga met de linkervoet zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Beweeg de linkervoet voorwaarts.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Bakat Palmok-Momtong-Geodeureo-Makki, dan Momtong-Baro-Jireugi
2	Volg Doobaldangsang-Apchagi voorwaarts springend uit (Kihap)	Oen-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi na Momtong-Anmakki
3	Stap met de rechtervoet voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
4	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet voorwaarts	Oreun-Apkoobi	Oesanteul-Makki
5	Draai naar links zonder de voeten te bewegen	Oen-Apkoobi	Oreun-Joomeok-Dangyo-Teok-Jireugi
6	Plaats de linkervoet op lijn 'L3', houdt de rechtervoet op zijn plaats en breng het lichaamsgewicht tot Oen-Apkoaseogi. Beweeg nu langzaam de rechtervoet naar lijn 'L3'.	Oen-Apkoobi (kijk naar 'L3')	Oesanteul-Makki
7	Draai naar rechts zonder de voeten te bewegen.	Oreun-Apkoobi	Oen-Joomeok-Dangyo-Teok-Jireugi
8	Draai naar links op de bal van de linkervoet en plaats de rechtervoet op lijn 'I'.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
9	Schuif de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
10	Voer Apchagi uit met de rechtervoet, trek hem in en zet hem neer op de oorspronkelijke plaats. Trek rustig de linkervoet terug. Plaats nu de rechtervoet snel op lijn 'T'.	Oreun-Beomseogi	Batangson-Momtong-Makki
11	Beweeg de linkervoet naar lijn 'L2', terwijl de rechtervoet blijft staan.	Oen-Beomseogi	Sonnal-Momtong-Makki
12	De rechtervoet blijft staan. Voer Apchagi uit met de linkervoet en zet hem neer op lijn 'L2'.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi



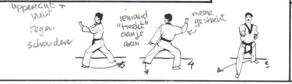
Poomse Taegeuk-Pal-Jang VIII

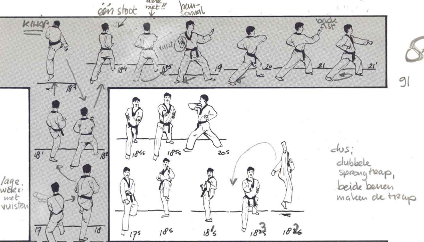
23s

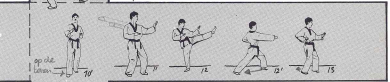
1. Dwitkoobi/Bakat-Palmok-Momtong-Geodeureo-Bakat-Makki/Apkoobi/Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
2. Twio-Apchagi(Kihap) Apkoobi-Oenpalmok-Momtong-Anmakki; Doobeon-Jireugi
3. Apkoobi-Momtong-Jireugi
4. Oreun-Apkoobi-Oesanteul-Makki
5. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Jechyo-Teokjireugi (opstoot) Sonmok Paegi (pols naar schouder)
6. Oen-Apkoobi-Oesanteul-Makki
7. Oreun-Apkoobi-Oenjoomeok-Jechyo-Teokjireugi
8. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki



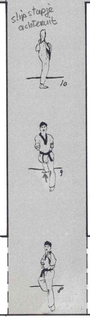
9. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
10. Apchagi/Beomseogi-Batangson-Momtong-Anmakki
11. Beomseogi-Sonnal-Momtong-Makki
12. Apchagi/Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
13. Beomseogi-Batangson-Momtong-Anmakki
14. Beomseogi-Sonnal-Momtong-Makki
15. Apchagi/Oreun-Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
16. Beomseogi-Batangson-Momtong-Anmakki
17. Dwitkoobi-Bakat-Palmok-Geodeureo-Arae-Makki

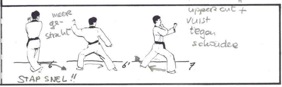






18. Links Apchagi en met rechts Twio-Apchagi (Kihap) Apkoobi-Oreun-Palmok-Momtong-Anmakki; ~~Doobeon~~-Jireugi (1 x stoten)
19. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
20. Apkoobi-Palkoomchi-Dollyo-Eolgool-Chigi
21. Apkoobi-Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi; Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
22. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
23. Apkoobi-Palkoomchi-Dollyo-Eolgool-Chigi
24. Apkoobi-Oendeung-Joomeok-Eolgool-Apchigi; Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi





LET OP: VOOR LANGS STAPPEN !!

13	Trek de linkervoet bij.	Oen-Beomseogi	Batangson-Momtong-Anmakki
14	Draai naar rechts in de richting van 'R2' zonder de voeten te verplaatsen.	Oreun-Beomseogi	Sonnal-Momtong-Makki
15	De linkervoet blijft staan. De rechtervoet voert Apchagi uit.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
16	Trek de rechtervoet bij.	Oreun-Beomseogi	Batangson-Momtong-Anmakki
17	De linkervoet blijft staan. Draai naar rechts en plaats de rechtervoet op lijn 'I'.	Oen-Dwitkoobi	Geodeureo-Arae-Makki
18	Voer Apchagi uit met de linkervoet, en voer vervolgens Apchagi uit met de rechtervoet in een springende beweging. De linkervoet moet terecht komen op de plaats waar daarvoor de rechtervoet stond (Kihap).	Oreun-Apkoobi	Momtong-Anmakki en Momtong-Doobeon-Jireugi
19	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en beweeg de linkervoet naar lijn 'L1'.	Oreun-Dwitkoobi	Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
20	Schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Oreun-Palkoop-Eolgool-Dollyo-Chigi
21	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi en Momtong-Bandae-Jireugi
22	De linkervoet blijft staan. Draai het lichaam naar rechts en trek de rechtervoet iets bij.	Oen-Dwitkoobi	Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
23	Schuif de rechtervoet naar voren.	Oreun-Apkoobi	Oen-Palkoop-Eolgool-Dollyo-Chigi
24	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oen-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi en Momtong-Bandae-Jireugi
Geuman	Trek de linkervoet bij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Palgue 1-8

Een van de diepzinnigste, Oosterse, filosofische werken is de Jooyeok, of het 'Boek der Veranderingen'. De sleutel van het boek der veranderingen is 'Palgue' of de Acht Trigrammen die symbolisch uitdrukking geven aan alle verschijnselen in het universum.

De gedachteninhoud van 'Palgue', dat vele symbolen omvat, is de eeuwig voortgaande ontwikkeling en groei van elkaar voortdurend beïnvloedende veranderingen. Volgens een vaststaande regel hebben hemel en aarde, man en vrouw, licht en donker, goed en slecht een onderlinge wisselwerking op elkaar. Zij zijn elkaars tegengestelden, vullen elkaar aan, kunnen in conflict of in harmonie met elkaar zijn.

De wereld van Palgue is daarom de wereld van verandering en samenwerking, van

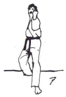
conflict en harmonie. De toepassing van deze mysterieuze en diepzinnige filosofie van het Oosten in de bewegingen van taekwondo is Poomse 'Palgue'. In deze Poomse moet de leerling de basisprincipes van taekwondo leren inzien, die opgebouwd zijn uit verandering en samenwerking, conflict en harmonie in overeenstemming met de grondgedachte van 'Palgue'.

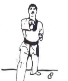
Palgue-1-Jang

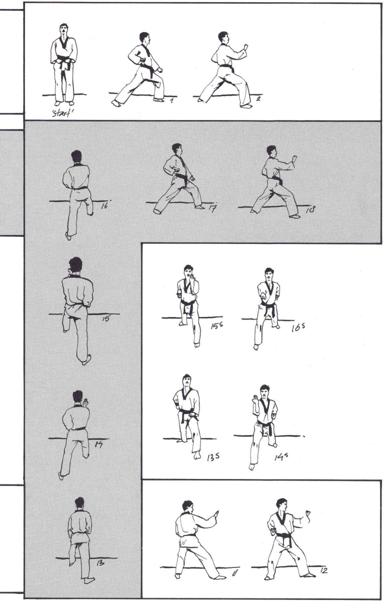
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Ga staan in schouderbreedte.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links. Plaats de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
2	Zet de rechtervoet een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Makki
3	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet en plaats de rechtervoet naar voren.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
4	Zet de linkervoet een stap naar voren.	Oen Apkoobi	Momtong-Makki
5	Ga ¼ draai naar links op de bal van de rechtervoet en plaats de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
6	Zet de rechtervoet een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
7	Stap met de linkervoet een pas naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
8	Ga met de rechtervoet een stap naar voren (Kihap).	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
9	Draai naar rechts op de bal van de rechtervoet en stap met de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
10	Maak met de rechtervoet een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
11	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
12	Ga met de linkervoet een stap naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
13	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
14	Maak een stap naar voren met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Hansonnal-Mok-Anchigi
15	Zet de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Oen-Hansonnal-Mok-Anchigi
16	Zet de rechtervoet een stap naar voren. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
17	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en maak met de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
18	Zet de rechtervoet een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Makki
19	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
20	Zet de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Makki
Geuman	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en kijk in dezelfde richting als bij het begin.	Peyonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Poomse Palgue-Il-Jang I

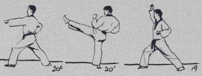
1. Apkoobi-Arae-Makki
2. Apkoobi-Momtong-Anmakki
3. Apkoobi-Arae-Makki
4. Apkoobi-Momtong-Anmakki
5. Apkoobi-Arae-Makki
6. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
7. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
8. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
9. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
10. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
11. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
12. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
13. Apkoobi-Arae-Makki
14. Apkoobi-Sonnal-Mok-Anchigi
15. Apkoobi-Sonnal-Mok-Anchigi
16. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
17. Apkoobi-Arae-Makki
18. Apkoobi-Momtong-Anmakki
19. Apkoobi-Arae-Makki
20. Apkoobi-Momtong-Anmakki





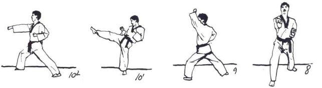


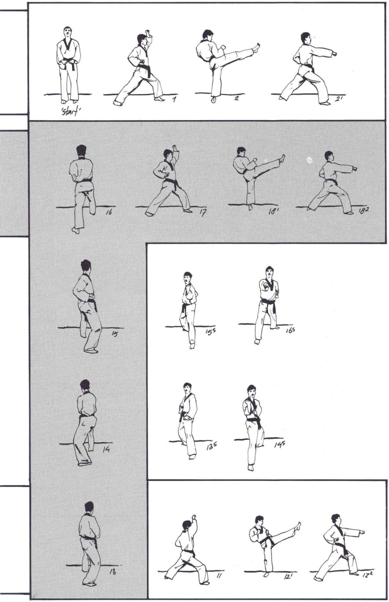
'start'
1
2
16
17
18
15
15s
16s
14
13s
14s
13
11
12



Poomse Palgue-Ih-Jang II

1. Apkoobi-Eolgool-Makki
2. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
3. Apkoobi-Eolgool-Makki
4. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
5. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
6. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
7. Apkoobi-Eolgool-Makki
8. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
9. Apkoobi-Eolgool-Makki
10. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
11. Apkoobi-Eolgool-Makki
12. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
13. Dwitkoobi-Geodeureo-Arae-Makki
14. Dwitkoobi-Geodeureo-Momtong-Makki
15. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
16. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
17. Apkoobi-Eolgool-Makki
18. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
19. Apkoobi-Eolgool-Makki
20. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi



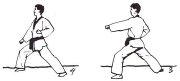

'start'
1
2
2'
16
17
18'
18²
15
15s
16s
14
13s
14s
13
11
12'
12²

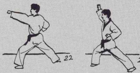
Palgue-2-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Zet de linkervoet zijwaarts naar links.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links en stap met de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
2	Voer Apchagi uit met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
3	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Makki
4	Voer Apchagi uit met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
5	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
6	Zet de rechtervoet een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
7	Zet de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
8	Zet de rechtervoet een stap naar voren. (Kihap)	Oreun-Apmakki	Momtong-Bandae-Jireugi
9	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
10	Voer Apchagi uit met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
11	Draai om de as van de linkervoet met het lichaam naar rechts en plaats de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Makki
12	Voer Apchagi uit met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
13	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Geodeureo-Arae-Makki
14	Maak met de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Anpalmok-Geodeureo Bakat-Makki
15	Zet de linkervoet een stap naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Makki
16	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
17	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
18	Voer Apchagi uit met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
19	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Makki
20	Maak Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
Geuman	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en eindig als bij Joonbi.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Palgue-3-Jang

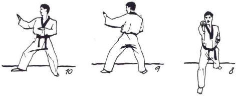
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Zet de linkervoet een stap zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links en stap met het linkerbeen.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
2	Ga met de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
3	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
4	Ga met de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
5	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
6	Beweeg de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
7	Ga met de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
8	Ga met de rechtervoet een stap naar voren. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Bandae-Jireugi
9	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
10	Stap met de rechtervoet een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
11	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
12	Beweeg de linkervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
13	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
14	Draai naar rechts zonder de voeten te bewegen en kijk in dezelfde richting als bij Joonbi.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
15	Ga met de rechtervoet naar achteren.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Makki
16	Ga met de linkervoet naar achteren.	Oen-Dwitkoobi-	Momtong-Makki
17	Stap met de rechtervoet naar achteren.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Makki
18	Draai naar rechts zonder de voeten te bewegen.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
19	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
20	Ga met de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Bandae-Jireugi
21	Draai naar links op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Makki
22	Ga met de linkervoet een stap voorwaarts.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Bandae-Jireugi
Geuman	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en kijk in dezelfde richting als bij het begin.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

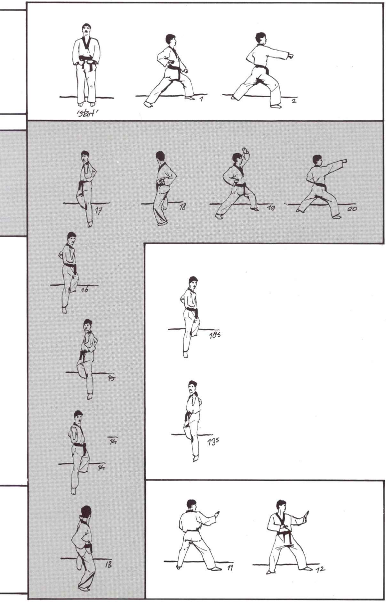




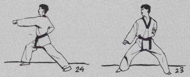
Poomse Palgue-Sam-Jang III

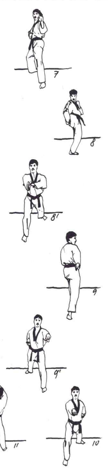
1. Apkoobi-Arae-Makki
2. Apkoobi-Momtong-Jireugi
3. Apkoobi-Arae-Makki
4. Apkoobi-Momtong-Jireugi
5. Apkoobi-Arae-Makki
6. Apkoobi-Eolgool-Makki
7. Apkoobi-Eolgool-Makki
8. Apkoobi-Eolgool-Jireugi(Kihap)
9. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
10. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
11. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
12. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
13. Dwitkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
14. Dwitkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
15. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
16. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
17. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
18. Dwitkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
19. Apkoobi-Eolgool-Makki
20. Apkoobi-Eolgool-Jireugi
21. Apkoobi-Eolgool-Makki
22. Apkoobi-Eolgool-Jireugi(Kihap)





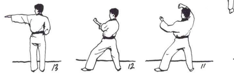
'start'
1
2
17
18
19
20
16
18s
15
13s
14
14
13
11
12

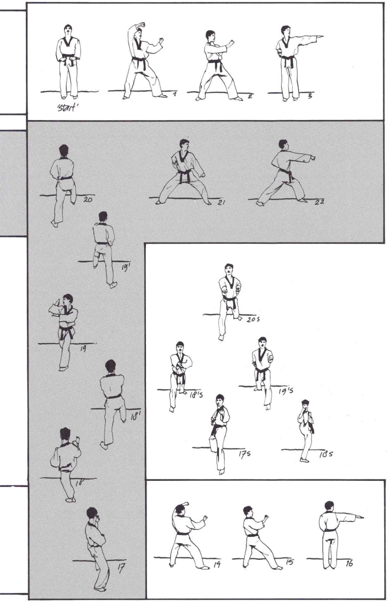




Poomse Palgue-Sa-Jang IV

1. Dwitkoobi-Keumgang-Momtong-Makki
2. Dwitkoobi-Dangyo-Teokjireugi
3. Naranhi-Seogi-Yeopeun-Sonnal-Bakat-Chigi
4. Dwitkoobi-Keumgang-Momtong-Jireugi
5. Dwitkoobi-Dangyo-Teokjireugi
6. Naranhi-Seogi-Yeopeun-Sonnal-Bakat-Chigi
7. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
8. Apchagi/Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi
9. Apkoobi-Mejoomeok-Bakat-Chigi
10. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
11. Dwitkoobi-Keumgang-Momtong-Makki
12. Dwitkoobi-Dangyo-Teokjireugi
13. Naranhi-Seogi-Yeopeun-Sonnal-Bakat-Chigi
14. Dwitkoobi-Keumgang-Momtong-Makki
15. Dwitkoobi-Dangyo-Teokjireugi
16. Naranhi-Seogi-Yeopeun-Sonnal-Bakat-Chigi
17. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
18. Apchagi/Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi
19. Apkoobi-Mejoomeok-Bakat-Chigi
20. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
21. Joochoom-Seogi-Arae-Makki
22. Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
23. Joochoom-Seogi-Arae-Makki
24. Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi





'start'
1
2
3
20
21
22
19'
19
18'
18
17
20s
18's
19's
17s
18s
14
15
16

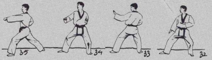
Palgue-4-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Maak met de linkervoet een stap zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links met de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Keumgang-Momtong-Makki
2	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Dangyo-Teok-Jireugi
3	De rechtervoet blijft staan. Trek de linkervoet iets bij.	Pyeonhi-Seogi-	Oen-Hansonnal Bakat-Chigi
4	Breng de linkervoet bij de rechtervoet. Maak direct met de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Keumgang-Momtong-Makki
5	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Dangyo-Teok-Chigi
6	De linkervoet blijft staan. Trek de rechtervoet iets bij.	Pyeonhi-Seogi	Oreun-Hansonnal-Bakat-Chigi
7	Breng de rechtervoet bij de linkervoet. Maak direct met de linkervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
8	Voer Apchagi uit met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Pyeonsonkeut-Seweo-Chireugi
9	Draai naar links zonder de voeten te bewegen en voer Miteuro-Paegi uit met de rechter hand. Draai dan onmiddellijk in een cirkel van 360 graden op de bal van de rechtervoet. Plaats de linkervoet een stap voorwaarts.	Oen-Apkoobi	Oen-Mejoomeok-Bakat-Chigi
10	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
11	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en plaats de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Keumgang-Momtong-Makki
12	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Dangyo-Teok-Bakat-Chigi
13	De rechtervoet blijft staan. Trek de linkervoet iets bij.	Pyeonhi-Seogi	Oen-Hansonnal-Bakat-Chigi
14	Breng de linkervoet bij de rechtervoet. Zet de rechtervoet snel een stap voorwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Keumgang-Momtong-Makki
15	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Dangyo-Teok-Jireugi
16	De linkervoet blijft staan. Trek de rechtervoet iets bij.	Pyeonhi-Seogi	Oreun-Hansonnal-Bakat-Chigi
17	Breng de rechtervoet bij de linkervoet. Maak direct met de linkervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
18	Voer Apchagi uit met de rechtervoet en plaats hem naar voren.	Oreun-Apkoobi	Pyeonsonkeut-Seweo-Chireugi
19	Draai naar links terwijl beide voeten op hun plaats blijven en voer Wiro-Paegi uit met de rechterhand. Draai dan snel 360 graden om de as van de rechtervoet. Zet de linkervoet een stap voorwaarts.	Oen-Apkoobi	Oen-Mejoomeok-Bakat-Chigi
20	Beweeg de rechtervoet een stap naar voren. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
21	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Joochoom-Seogi	Oenpyon-Arae-Yeop-Makki
22	De rechtervoet blijft staan. Plaats de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi

23	De rechtervoet blijft staan. Trek de linkervoet iets bij.	Joochoom-Seogi	Oreun-Pyeon-Arae-Yeop-Makki
24	De linkervoet blijft staan. Zet de rechtervoet iets naar voren.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
Geuman	De linkervoet blijft staan. Trek de rechtervoet erbij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

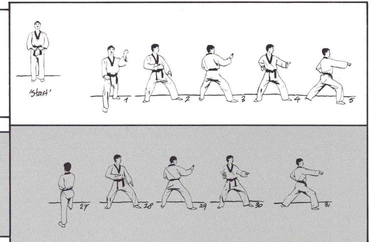
Palgue-5-Jang

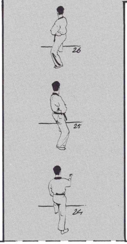
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Ga met de linkervoet een stapje zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	De rechtervoet blijft staan. Maak met de linkervoet een stap achterwaarts.	Oreun-Apkoobi	Gawi-Makki
2	De rechtervoet blijft staan. Stap met de linkervoet naar links	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
3	Stap met de rechtervoet naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
4	De linkervoet blijft staan. Maak met de rechtervoet een stap achterwaarts.	Oreun-Dwitkoobi	Batangson-Nooleo-Makki
5	Stap met de rechtervoet voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
6	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet en plaats de rechtervoet naar rechts.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
7	Ga met de linkervoet een stap voorwaarts.	Oreun Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
8	De rechtervoet blijft staan. Maak met de linkervoet een stap achterwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Batangson-Nooleo-Makki
9	Stap met de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
10	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en zet de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Gawi-Makki
11	Zet de rechtervoet naar voren.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Geodeureo-Bakat-Makki
12	Stap met de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Geodeureo-Bakat-Makki-Pyeonkeut
13	Stap met de rechtervoet voorwaarts. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Seweo-Chireugi
14	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en zet de linkervoet naar voren.	Oen-Apkoobi	Oen-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
15	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Doobeon-Jireugi
16	Til alleen de linkervoet op.	Oreun-Haktari-Seogi	Oreun-Jageun-Dollyo-Seogi
17	Maak Yeopchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi

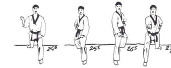


Poomse Palgue-O-Jang V

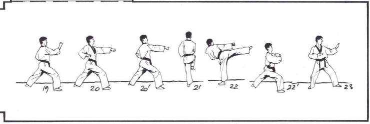
1. Apkoobi-Gawi-Makki
2. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
3. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
4. Dwitkoobi-Batangson-Momtong-Nooleo-Makki
5. Apkoobi-Momtong-Jireugi
6. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
7. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
8. Dwitkoobi-Batangson-Momtong-Nooleo-Makki
9. Apkoobi-Momtong-Jireugi
10. Apkoobi-Gawi-Makki
11. Apkoobi-Momtong-Geodeureo-Makki
12. Apkoobi-Momtong-Geodeureo-Makki
13. Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi(Kihap)
14. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
15. Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
16. Oreun-Haktari-Seogi-Oreun-Dollyo-Tsugi
17. Yeopchagi/Apkoobi-Oreun-Palkoop-Pyojeok-Chigi
18. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
19. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
20. Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
21. Oenhaktari-Seogi-Oendollyo-Tsugi
22. Yeopchagi/Apkoobi-Oenpalkoop-Pyojeok-Chigi
23. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
24. Apkoobi-Gawi-Makki
25. Dwitkoobi-Geodeureo-Arae-Makki
26. Dwitkoobi-Geodeureo-Arae-Makki
27. Apkoobi-Momtong-Jireugi(Kihap)
28. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
29. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki







30. Dwitkoobi-Batangson-Momtong-Nooleo-Makki
31. Apkoobi-Momtong-Jireugi
32. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
33. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
34. Dwitkoobi-Batangson-Momtong-Nooleo-Makki
35. Apkoobi-Momtong-Jireugi



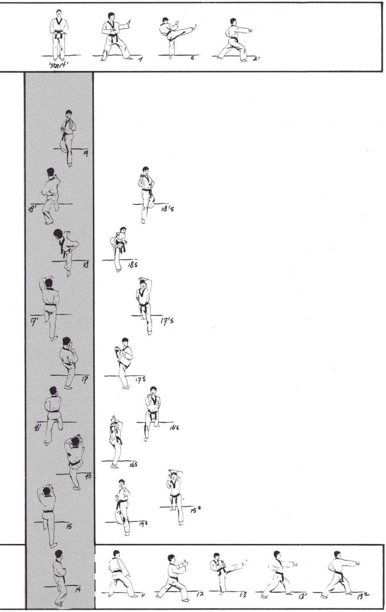
18	Met de rechtervoet één stap voorwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
19	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet en stap met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
20	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Doobeon-Jireugi
21	Til de rechtervoet op.	Oen-Haktari-Seogi	Oen-Jageun-Dollyo-Seogi
22	Maak Yeopchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
23	Stap met de linkervoet naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
24	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en maak een pas met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Gawi-Makki
25	Zet de rechtervoet een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Geodeureo-Arae-Makki
26	Zet de linkervoet een stap naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Geodeureo-Arae-Makki
27	Stap met de rechtervoet naar voren. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
28	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en plaats de linkervoet naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
29	Beweeg de rechtervoet naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
30	De linkervoet blijft staan. Ga met de rechtervoet een stap naar achteren.	Oreun-Dwitkoobi	Batangson-Nooleo-Makki
31	Plaats de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
32	Draai naar rechts door te draaien op de bal van de linkervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
33	Stap met de linkervoet naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
34	De rechtervoet blijft staan. Ga met de linkervoet een stap naar achteren.	Oreun-Dwitkoobi	Batangson-Nooleo-Makki
35	Ga met de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
Geuman	Draai op de bal van de rechtervoet. Trek de linkervoet bij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Palgue-6-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Maak met de linkervoet een stapje zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links en stap met de linkervoet naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
2	Maak Apchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
3	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet. Stap met de rechtervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
4	Maak Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
5	Draai naar links op de bal van de rechtervoet. Stap met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
6	Draai naar links zonder te stappen.	Dezelfde stand.	Jebipoom-Mokchigi
7	Maak Apchagi met de rechtervoet en maak een glij-stap voorwaarts. (Kihap)	Oreun-Dwitkoobi	Geodeureo-Deungjoomeok-Eolgool-Apchigi
8	Draai naar links op de bal van de rechtervoet. Stap met de linkervoet.	Sonnal-Arae-Makki	Oreun-Dwitkoobi
9	De rechtervoet blijft staan. Schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Bakat-Palmok Momtong-Hechyo-Makki
10	Maak Apchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
11	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet en stap met de rechtervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
12	Alleen de rechtervoet wordt iets voorwaarts geschoven.	Oreun-Apkoobi	Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki
13	Maak Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
14	Draai naar links op de bal van de rechtervoet. Stap met de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
15	Schuif de linkervoet naar voren. Draai het lichaam naar links.	Oen-Apkoobi	Jebipoom Teok-Chigi
16	Maak Apchagi met de rechtervoet. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Apchigi
17	Maak Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Makki
18	Maak Yeopchagi met de rechtervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
19	Draai het lichaam naar links.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
Geuman	Trek de linkervoet bij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

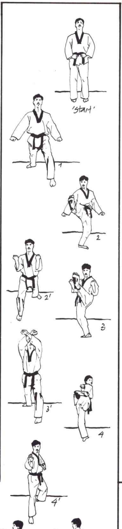
Poomse Palgue-Yuk-Jang VI

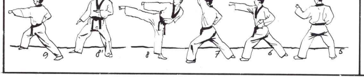
1. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
2. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
3. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
4. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Jireugi
5. Apkoobi-Arae-Makki
6. Apkoobi-Jebipoom-Mokchigi
7. Apchagi/Koaseogi-Geodeureo-Deung-Joomeok-Eolgool-Chigi(Kihap)
8. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
9. Apkoobi-Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki
10. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
11. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
12. Apkoobi-Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki
13. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
14. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
15. Apkoobi-Jebipoom-Teokchigi
16. Apchagi/Apkoobi-Oreun-Deung-Joomeok-Eolgool-Chigi(Kihap)
17. Apchagi/Apkoobi-Eolgool-Makki
18. Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
19. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki

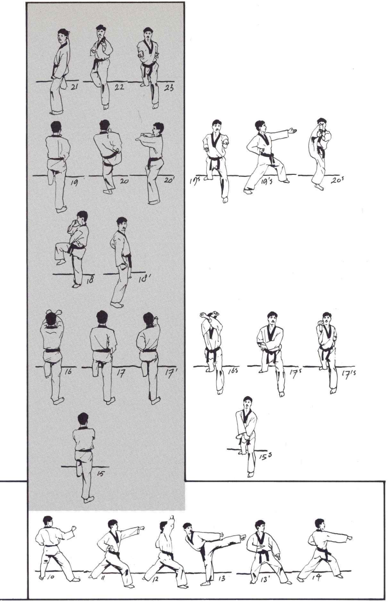

'start'
1
2
2'
19
18'
18's
18
18s
17'
17's
17
17s
16'
16's
16
16s
15
15s
14s
14
11
12
13
13'
13²

Poomse Palgue-Chil-Jang VII

1. Apkoobi-Hechyo-Arae-Makki
2. Apchagi/Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
3. Apchagi/Apkoobi-Eotgeoreo-Eolgool-Makki
4. Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
5. Dwitkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
6. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Eolgool-Jireugi
7. Apkoobi-Eolgool-Makki
8. Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
9. Oreun-Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
10. Dwitkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
11. Oreun-Apkoobi-Oenjoomeok-Eolgool-Jireugi
12. Apkoobi-Eolgool-Makki
13. Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
14. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
15. Apkoobi-Eotgeoreo-Arae-Makki
16. Apkoobi-Eotgeoreo-Eolgool-Makki
17. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Eolgool-Jireugi(Kihap)
18. Joochoom-Seogi-Arae-Makki
19. Apkoobi-Sonnal-Bakat-Chigi
20. Pyojeok-Chagi/Joochoom-Seogi-Oreun-Palkoop-Pyojeok-Chigi
21. Joochoom-Seogi-Oesanteul-Makki
22. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
23. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi(Kihap)







21
22
23
19
20
20'
19s
19's
20s
18
18'
16
17
17'
16s
17s
17's
15
15s
10
11
12
13
13'
14

Palgue-7-Jang

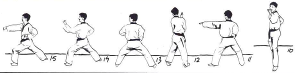
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Stap met de linkervoet zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Ga met de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Arae-Hechyo-Makki
2	Maak Apchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
3	Maak Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Eotgeoreo-Eolgool-Makki
4	Nu Yeopchagi met de rechtervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
5	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en stap met de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
6	Schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Eolgool-Baro-Jireugi
7	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Eolgool-Makki
8	Maak Yeopchagi met de rechtervoet.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
9	Schuif de rechtervoet iets naar voren.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
10	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet en stap rechts voorwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Yeop-Makki
11	Schuif de rechtervoet naar voren.	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Baro-Jireugi
12	Beide voeten blijven in dezelfde positie.	Dezelfde stand.	Eolgool-Makki
13	Maak Yeopchagi met de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
14	Schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
15	Draai naar links op de bal van de rechtervoet en stap met het linkerbeen.	Oen-Apkoobi	Eotgeoreo-Arae Makki
16	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Eotgeoreo-Eolgool-Makki
17	Kruis de armen tot een dubbelblok en draai ze. (Kihap)	Dezelfde stand.	Eolgool-Baro-Jireugi
18	Draai naar links op de bal van de linkervoet. Draai tegelijkertijd met de rechtervoet 360°.	Joochoom-Seogi	Arae-Yeop-Makki
19	Draai naar links, laat de rechtervoet staan. Schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Oen-Hansonnal-Eolgool-Bakat-Chigi
20	Draai naar links op de bal van de linkervoet. Pyojeok-Chagi met de rechtervoet.	Joochoom-Seogi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
21	Stap terug in Mikeureumbal.	Joochoom-Seogi	Oesanteul-Makki
22	Herhaal 21.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
23	Schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
Geuman	Plaats de linkervoet en ga weer in de beginhouding staan.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

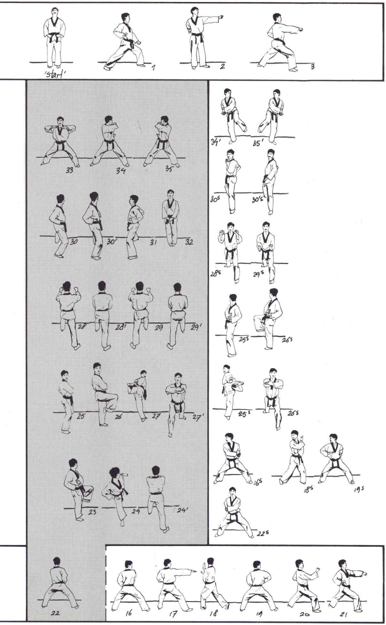
Palgue-8-Jang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Stap met de linkervoet zijwaarts.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links.	Oen-Apkoobi	Arae-Makki
2	Draai naar rechts en trek de linkervoet bij. Til de linkerarm op, strek hem over het hoofd en maak er een grote cirkel mee voor het lichaam.	Oen-Pyeonhi-Seogi	Mejoomeok-Naeryo-Chigi
3	Stap met de rechtervoet voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
4	Draai rugwaarts op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Arae-Makki
5	Draai naar rechts, trek de rechtervoet in. Til de rechterarm omhoog over het hoofd heen en maak er op het moment dat hij uitgestrekt is een grote cirkel mee voor het lichaam.	Oreun-Pyeonhi-Seogi	Mejoomeok-Naeryo-Chigi
6	Ga met de linkervoet voorwaarts.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
7	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
8	Ga met de rechtervoet een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Pyeonsonkeut-Seweo-Jireugi
9	Draai naar links, breng het lichaamsgewicht over.	Dezelfde stand.	Miteuro-Paegi
10	Draai op de lichaamsas van de rechtervoet naar links en plaats de linkervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Deung-Joomeok-Momtong-Bakat-Makki
11	Ga met de rechtervoet voorwaarts. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Eolgool-Bandae-Jireugi
12	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Hansonnal-Bakat-Chigi
13	Draai naar de rechtervoet en zet de linkervoet een stap voorwaarts, terwijl de ogen tegengesteld kijken (met de linkerhand omhooggestrekt voor de rechter schouder.)	Oen-Mojoo-choom-Seogi	Sonmok-Paegi
14	Draai naar links en zet de linkervoet naar achteren.	Joochoom-Seogi	Palkoop-Yeop-Chigi.
15	Draai naar links en schuif de linkervoet iets naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Bakat-Makki
16	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Baro-Jireugi
17	Draai naar rechts en trek de linkervoet bij.	Joochoom-Seogi	Oen-Jageun-Dollyo-Seogi
18	Kom tot Modeumbal door de linkervoet bij de rechtervoet te brengen. Maak nu met de rechtervoet een stap voorwaarts.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Hansonnal-Bakat-Chigi
19	Draai naar links en schuif de rechtervoet naar voren. De linkervoet blijft staan.	Oreun-Mojoo-choom-Seogi	Sonmok-Paegi
20	Draai naar rechts. Trek de rechtervoet een stap achterwaarts terug.	Joochoom-Seogi	Palkoop-Yeop-Chigi (Handpalm omhoog)
21	Draai naar rechts en schuif de rechtervoet voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bakat-Makki

Poomse Palgue-Pal-Jang VIII

1. Apkoobi-Arae-Makki
2. Rechtopstaand: kleine Dwitkoobi; Mejoomeok-Naeryo-Chigi
3. Apkoobi-Momtong-Jireugi
4. Apkoobi-Arae-Makki
5. Rechtopstaand: kleine Dwitkoobi; Mejoomeok-Naeryo-Chigi
6. Apkoobi-Momtong-Jireugi
7. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
8. Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi
9. Dwitkoobi-Deung-Joomeok-Bakat-Chigi
10. Apkoobi-Eolgool-Jireugi(Kihap)
11. Dwitkoobi-Sonnal-Bakat-Chigi
12. Oen-Mojoochoom-Seogi-Palmok-Paegi
13. Joochoom-Seogi-Palkoop-Yeopchigi
14. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
15. Oen-Apkoobi-Oreun-Joomeok-Momtong-Jireugi
16. Joochoom-Seogi-Oen-Dollyo-Tsugi
17. Dwitkoobi-Sonnal-Bakat-Chigi
18. Oreun-Mojoochoom-Seogi-Palmok-Paegi
19. Joochoom-Seogi-Palkoop-Yeopchigi
20. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Bakat-Makki
21. Oreun-Apkoobi-Oenjoomeok-Momtong-Jireugi
22. Joochoom-Seogi-Oreun-Dollyo-Tsugi
23. Oreun-Haktari-Seogi-Oreun-Dollyo-Tsugi
24. Yeopchagi/Oen-Apkoobi-Oreun-Palkoop-Pyojeok-Chigi
25. Joochoom-Seogi-Oen-Dollyo-Tsugi
26. Oenhaktari-Seogi-Oen-Dollyo-Tsugi
27. Yeopchagi/Oreun-Apkoobi-Oenpalkoop-Pyojeok-Chigi
28. Apkoobi-Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki/Jechin-Doojoomeok-Jireugi
29. Apkoobi-Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki/Jechin-Doojoomeok-Jireugi
30. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Anmakki
31. Joochoom-Seogi-Oreun-Palkoop-Dwitchigi
32. Moaseogi-Kyeopson
33. Joochoom-Seogi-Meonge-Paegi
34. Joochoom-Seogi-Oreun-Joomeok-Dwi-Jireugi
35. Joochoom-Seogi-Oenjoomeok-Dwi-Jireugi(Kihap)




'start'
1
2
3
33
34
35
34'
35'
30
30'
31
32
30s
30's
28
28'
29
29'
28s
29s
25
26
27
27'
25s
26s
25s
26s
23
24
24'
16s
18s
19s
22s
22
16
17
18
19
20
21

22	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Baro-Jireugi
23	Draai naar links. Trek de rechtervoet in.	Joochoom-Seogi	Oreun-Jageun-Dollyo-Seogi
24	Kom tot Modeumbal door de rechtervoet bij de linker te brengen. Til snel de linkervoet omhoog terwijl je naar rechts draait.	Oreun-Haktari-Seogi	Oreun-Jageun-Dollyo-Seogi
25	Maak Yeopchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
26	Draai naar rechts. Trek de linkervoet in.	Joochoom-Seogi	Oen-Jageun-Dollyo-Seogi
27	Kom tot Modeumbal door de linkervoet bij de rechter te brengen. Til de rechtervoet op.	Oen-Haktari-Seogi	Oen-Jageun-Dollyo-Seogi
28	Voer Yeopchagi uit met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
29	Draai naar links zonder de rechtervoet te bewegen. Trek nu beide vuisten naar het middel. Doe dit snel.	Oreun-Apkoobi Dezelfde stand.	Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki Doo-Joomeok-Jeochyo-Jireugi
30	Beweeg de rechtervoet naar voren. Trek beide vuisten naar het middel.	Oen-Apkoobi Dezelfde stand.	Bakat-Palmok-Momtong-Hechyo-Makki Doo-Joomeok-Jeochyo-Jireugi
31	Zet met de linkervoet een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Oen-Hansonnal-Momtong-Makki
32	Draai de linkerarm, houdt hem onder de rechterarm. Draai naar rechts en ga met de rechtervoet naar voren. (Ogen naar links, lichaam naar rechts)	Joochoom-Seogi	Oreun-Palkoop-Dwiro-Chigi
33	Draai naar links. Kom tot Modeumbal met de linkervoet (heel langzaam uitvoeren).	Moaseogi	Gyopson
34	Stap met de linkervoet zijwaarts en breng het lichaam omlaag.	Joochoom-Seogi	Meonge-Paegi
35	Beweeg het lichaam iets in Mikeureumbal.	Joochoom-Seogi	Oreun-Dwi-Jireugi
36	Beweeg opeenvolgend het lichaam in Mikeureumbal. De bewegingen van 33, 34, 35 moeten snel achter elkaar worden uitgevoerd.	Joochoom-Seogi	Oen-Dwi-Jireugi
Geuman	Trek de linkervoet bij de rechtervoet.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Koryo (Korea)

Koryo (Korea) is de naam van een oude Koreaanse Dynastie (A.D. 918-1392). Het Engelse woord 'Korea' is afgeleid van de naam 'Koryo' Dynastie. De nalatenschap van Koryo is van veel betekenis voor de Koreanen. De mensen uit het Koryo tijdperk vonden als eersten in de wereld een metaallegering uit (1234), meer dan twee eeuwen voor Johannes Guttenberg (1398?-1468) en zij vervaardigden ook het beroemde Koryo keramiek. Daarbij toonden zij nog grote vastberadenheid door constant de Mongoolse aggressors te verslaan. De geestdrift van de Koryo mensen die zich weerspiegelt in de

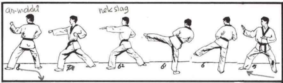
beweging van taekwondo is Poomse 'Koryo'. Daarom vertegenwoordigt elke beweging van Poomse Koryo, de sterke overtuiging en de wilskracht waarmee de mensen van Koryo de Mongolen in bedwang hielden. Het kan daarom de houding zijn van de man die zichzelf verder vervolmaakt en daarbij de wijsheid volgt en de onwankelbare geestdrift toont van de man van overtuiging.

Koryo

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet naar opzij en breng beide handen omhoog tot aan het gezicht.	Pyeonhi-Seogi	Tongmilgi-Joonbi
1	Stap met de linkervoet naar links.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
2	Maak met de rechtervoet een kniehoge Arae-Yeopchagi.	Oreun-Apkoobi	Sonnal-Bakat-Chigi
3	Dezelfde stand.	Dezelfde stand.	Momtong-Baro-Jireugi
4	Trek de rechtervoet iets bij terwijl de linkervoet in vaste positie blijft.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Makki
5	Draai op de bal van de rechtervoet naar rechts en doe een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
6	Maak met de linkervoet Arae-Yeopchagi en vervolgens Momtong-Yeopchagi.	Oen-Apkoobi	Sonnal-Bakat-Chigi
7	De voeten blijven waar ze staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Baro-Jireugi
8	Trek de linkervoet iets bij, terwijl de rechtervoet in vaste positie blijft.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Makki
9	Draai op de bal van de rechtervoet naar links. Beweeg de linkervoet een stap in de richting van lijn 'G'. Voer vervolgens Oen-Hansonnal-Arae-Makki uit.	Oen-Apkoobi	Oreun-Hanson-Kaljaebi
10	De rechtervoet maakt Apchagi en daarna Oreun-Hansonnal-Arae-Makki.	Oreun-Apkoobi	Oen-Hanson-Kaljaebi
11	De linkervoet voert Apchagi uit en vervolgens Oen-Hansonnal-Arae-Makki. (Kihap)	Oen-Apkoobi	Oreun-Hanson-Kaljaebi
12	De rechtervoet voert Apchagi uit.	Oreun-Apkoobi	Mooreup-Keokki
13	Draai op de bal van de rechtervoet, schuif de linkervoet naar lijn 'G', en draai naar rechts met het gezicht naar 'I'.	Oreun-Apkoobi	Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki.
14	Maak met de linkervoet Apchagi.	Oen-Apkoobi	Mooreup-Keokki
15	Trek de linkervoet iets terug.	Oen-Apseogi	Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
16	Draai op de bal van de linkervoet naar rechts. De rechtervoet gaat een stap naar voren.	Joochoom-Seogi	Oen-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
17	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oreun-Joomeok-Pyojeok-Chigi
18	De rechtervoet stapt over de linkervoet tot Koaseogi stand. Voer met de linkervoet Yeopchagi uit. De handen zijn ingetrokken aan beide zijden van het middel.	Oreun-Apkoobi	Oen-Pyeonson-keut-Jeocheo-Chireugi

120

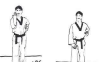
9

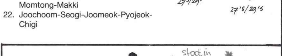


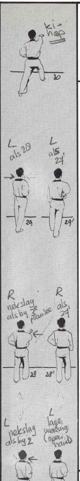
Tong Milgi

Poomse Koryo (Korea) Ie Dan

1. Dwitkoobi-Momtong-Makki
2. Arae-Yeopchagi/Momtong-Yeopchagi/Apkoobi-Sonnal-Bakat-Chigi
3. Apkoobi-Momtong-Bandae-Jireugi
4. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
5. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
6. Arae-Yeopchagi/Momtong-Yeopchagi/Apkoobi-Sonnal-Bakat-Chigi
7. Apkoobi-Momtong-Bandae-Jireugi
8. Dwitkoobi-Momtong-Anmakki
9. Apkoobi-Hansonnal-Arae-Makki/(Oreun)Kaljaebi
10. Apchagi/Apkoobi-Hansonnal-Arae-Makki/(Oen)Kaljaebi
11. Apchagi/Apkoobi-Hansonnal-Arae-Makki/(Oreun)Kaljaebi
12. Apchagi/Apkoobi... Moreup Keokki
13. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
14. Apchagi/Apkoobi...
15. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
16. Joochoom-Seogi-Hansonnal-Momtong-Makki
17. Joochoom-Seogi-Joomeok-Pyojeok-Chigi
18. Koaseogi/Yeopchagi/Apkoobi...
19. Apseogi-Arae-Makki
20. Apseogi-Batangson-Momtong-Nooleo-Makki/Joochoom-Seogi-Palkoop(Yeopchigi)
21. Joochoom-Seogi-Hansonnal-Momtong-Makki
22. Joochoom-Seogi-Joomeok-Pyojeok-Chigi

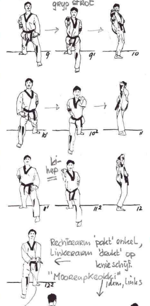






8 trappen (2 side, 2 dubbel side)

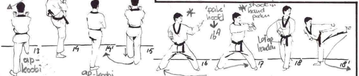
9

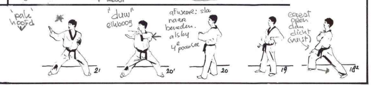


knie + been goed intrekken na de lage èn hoge trap !!

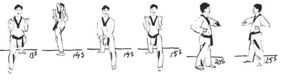
(ook by 18 en 23.)

23. Koaseogi/Yeopchagi/Apkoobi...
24. Apseogi-Arae-Makki
25. Apseogi-Batangson-Momtong-Nooleo-Makki/ Joochoom-Seogi-Palkoop(Yeopchigi)
26. koobi Hansonnal bakat chigi
27. Apseogi-~~Sonnal-Mok-Anchigi/~~Hansonnal-Arae-Makki
28. Apseogi-Sonnal-Mok-Anchigi/Hansonnal-Arae-Makki
29. Apseogi-Sonnal-Mok-Anchigi/Hansonnal-Arae-Makki
30. Apkoobi-(Oreun)Kaljaebi (Kihap)
31 Tong Milgi





* m/2 dwit koobi seog



19	Trek de rechtervoet iets terug.	Oreun-Apseogi	Arae-Makki
20	De linkervoet stapt voorwaarts naar lijn 'R2'. Maak Oen-Batang son-Momtong-Nooleo-Makki.	Joochoom-Seogi	Oreun-Palkoop-Yeopchagi
21	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oreun-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
22	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oen-Joomeok-Pyojeok-Chireugi
23	De linkervoet stapt over de rechtervoet tot Apkoaseogi. Maak met de rechtervoet Apchagi. De rechtervoet wordt omlaag gebracht en wijst in de richting van 'L2'.	Oen-Apkoobi	Oreun-Pyeonson-keut-Jeochyo-Chireugi
24	Trek de linkervoet iets terug.	Oen-Apseogi	Arae-Makki
25	Beweeg de linkervoet naar voren in de richting van 'L1'. Maak Oreun-Batangson-Nooleo-Makki. De rechtervoet stapt hierna vooruit.	Joochoom-Seogi	Oen-Palkoop-Yeopchigi
26	Hef beide handen omhoog naar het gezicht en maak een cirkelbeweging. De linkervoet komt tegen de rechtervoet om een Modeumbal uit te voeren. Controleer de adem.	Moaseogi	Oen-Mejoomeok-Pyojede-Apchigi
27	Naar links draaiend gaat de linkervoet een pas voorwaarts. Voer een Oen-Hansonnal-Bakat-Chigi uit.	Oen-Apkoobi	Oen-Hansonnal-Arae-Makki
28	Plaats vervolgens de rechtervoet naar voren en voer Oreun-Hansonnal-Mokchigi uit.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Hansonnal-Arae-Makki
29	Direct daarop gaat de linkervoet naar voren. Voer Oen-Hansonnal-Mokchigi uit.	Oen-Apkoobi	Oen-Hansonnal-Arae-Makki
30	De rechtervoet stapt naar voren (Kihap).	Oreun-Apkoobi	Oreun-Hansonnal-Kaljaebi
Geuman	Draai op de bal van de rechtervoet naar links.	Pyeonhi-Seogi	Tongmilgi-Joonbi

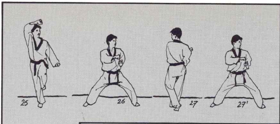
Keumgang (Diamant)

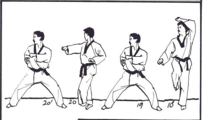
Het woord 'Keumgang' heeft oorspronkelijk de betekenis van 'te sterk om gebroken te worden'. Ook in het Boeddhisme is alles wat de mentale worsteling kan doorbreken met de combinatie van wijsheid en deugd 'Keumgang'.

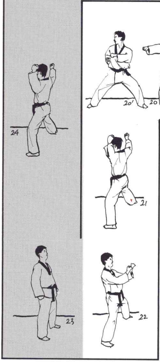
De mooiste berg van Korea hebben de Koreanen Keumgang-San genoemd en deze berg ligt in de Koreaanse peninsula in de bergketens van Taebaek. De Koreanen noemen diamant, het hardste gesteente, Keumgang-Seok. Overeenkomstig betekent 'Keumgang' in Taekwondo, beweging gebaseerd op de geestelijke kracht die zo mooi en majestueus is als de Diamant-bergen en net zo hard en onvermurwbaar als de diamant. De vorm van het looppatroon komt overeen met het Chinese karakter voor berg '—山.'. Daarom moet men in de bewegingen van Poomse Keumgang, die scherpe en eindeloos veranderlijke majestueuze geest, als die van de bergen, tonen.

Keumgang

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Plaats de linkervoet opzij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Maak met de linkervoet een pas naar voren.	Oen-Apkoobi	Anpalmok-Hechyo-Makki
2	De rechtervoet stapt naar voren.	Oreun-Apkoobi	Oen-Batangson-Teok-Chigi
3	De linkervoet stapt naar voren.	Oen-Apkoobi	Oen-Batangson-Teok-Chigi
4	De rechtervoet stapt naar voren.	Oreun-Apkoobi	Oreun-Batangson-Teok-Chigi
5	Terwijl de linkervoet in vaste positie blijft, wordt de rechtervoet een pas teruggetrokken.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Anmakki
6	Trek de linkervoet een stap terug.	Oen-Dwitkoobi	Momtong-Anmakki
7	Trek de rechtervoet een stap terug.	Oreun-Dwitkoobi	Momtong-Anmakki
8	Terwijl de rechtervoet in vaste positie blijft, wordt de rechterarm omhoog gebracht en de linkerarm omlaag (langzaam). Trek de linkervoet omhoog tot Haktari-Seogi.	Oreun-Haktari-Seogi	Keumgang-Makki
9	Zet de linkervoet op lijn 'L' neer. Maak een pas naar voren.	Joochoom-Seogi	Keumgang-Makki
10	Draai naar links op de bal van de linkervoet. Schuif de rechtervoet op lijn 'L'. Draai 360° om. Deze bewegingen moeten op een korte, krachtige manier gedaan worden.	Joochoom-Seogi	Oen-Keun-Dollyo-Seogi
11	Draai naar links op de bal van de linkervoet. Plaats de rechtervoet krachtig op lijn 'G'. (Kihap)	Joochoom-Seogi	Santeul-Makki
12	Draai naar rechts op de bal van de rechtervoet.	Joochoom-Seogi	Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
13	Trek de linkervoet iets terug. Kruis de handen voor de borst. Maak een langzame krachtige neerwaartse cirkel.	Pyeonhi-Seogi	Arae-Hechyo-Makki
14	Draai naar rechts op de bal van de rechtervoet. Zet de linkervoet krachtig naar voren neer.	Joochoom-Seogi	Santeul-Makki
15	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet en trek de rechtervoet omhoog tot Haktari-Seogi.	Oen-Haktari-Seogi	Keumgang-Makki
16	De linkervoet blijft in vaste positie. De rechtervoet stapt snel naar voren.	Joochoom-Seogi	Oreun-Keun-Dollyo-Seogi
17	Draai naar rechts op de bal van de rechtervoet, en draai 360° rond. Deze bewegingen moeten snel uitgevoerd worden.	Joochoom-Seogi	Keumgang-Makki Oreun-Keum-Dollyo-Seogi
18	Trek de linkervoet omhoog tot Haktari-Seogi.	Oen-Haktari Seogi	Keumgang-Makki
19	De rechtervoet stapt naar voren.	Joochoom-Seogi	Oreun-Keun-Dollyo-Seogi
20	Draai naar rechts op de bal van de rechtervoet. De linkervoet stapt naar voren. Draai 360° rond.	Joochoom-Seogi	Oreun-Keun-Dollyo-Seogi
21	Draai naar rechts op de bal van de rechtervoet. (Kihap)	Joochoom-Seogi	Santeul-Makki

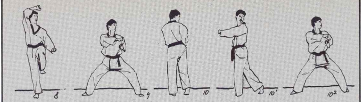


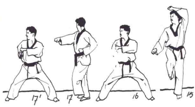


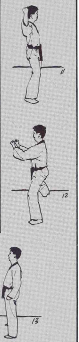


Poomse Keumgang Ile Dan

1. Apkoobi-Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
2. Apkoobi-Batangson-Teokchigi
3. Apkoobi-Batangson-Teokchigi
4. Apkoobi-Batangson-Teokchigi
5. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Anmakki
6. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Anmakki
7. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Anmakki
8. Haktari-Seogi-Keumgang-Arae-Makki
9. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
10. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
11. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki(Kihap)
12. Joochoom-Seogi-Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
13. Pyeonhi-Seogi-Arae-Hechyo-Makki
14. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki







15. Haktari-Seogi-Keumgang-Arae-Makki
16. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
17. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
18. Haktatri-Seogi-Keumgang-Arae-Makki
19. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
20. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
21. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki(Kihap)
22. Joochoom-Seogi-Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
23. Pyeonhi-Seogi-Arae-Hechyo-Makki
24. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki
25. Haktari-Seogi-Keumgang-Arae-Makki
26. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi
27. Joochoom-Seogi-Keun-Dollyo-Tsugi

22	Draai naar links op de bal van de linkervoet. Schuif de rechtervoet naar lijn 'G'.	Joochoom-Seogi	Anpalmok-Momtong-Hechyo-Makki
23	De linkervoet blijft in vaste positie, de rechtervoet intrekken.	Joochoom-Seogi	Arae-Hechyo-Makki
24	Draai naar links op de bal van de linkervoet en plaats de rechtervoet krachtig neer.	Joochoom-Seogi	Santeul-Makki
25	Draai naar links op de bal van de rechtervoet, trek de linkervoet op tot Haktari-Seogi.	Oreun-Haktari-Seogi	Keumgang-Makki
26	Met de linkervoet snel een stap naar voren maken.	Joochoom-Seogi	Oen-Keun-Dollyo-Seogi
27	Draai naar links op de bal van de linkervoet. Draai 360° rond.	Joochoom-Seogi	Oen-Keun-Dollyo-Seogi
Geuman	De linkervoet een beetje intrekken.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Taebaek

Het mythologisch verhaal over de grondlegging van Korea zegt dat ongeveer 4300 jaar geleden, de legendarische Dangoon de natie stichtte in **Taebaek**, bij de huidige berg Baekdoo. De berg Baekdoo is de verhevenste en grootste berg in Korea. De basisprincipes van de bewegingen in Poomse 'Taebaek' zijn afgeleid van het woord 'Taebaek'. Dit woord heeft de betekenis van lichtheid en heeft de gevoelswaarde gewijd te zijn door het Koreaanse volk. De berg Baekdoo wordt gezien als het symbool van Korea. Elke beweging in deze Poomse moet dan ook niet alleen zeer exact en snel worden uitgevoerd, maar ook met hardheid en een vastbesloten wil.

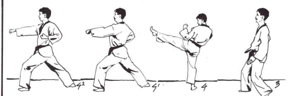
Taebaek

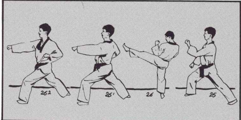
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Stap met de linkervoet opzij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	Draai naar links.	Oen-Beom-seogi	Sonnal-Arae-Hechyo-Makki
2	Maak Apchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
3	Draai naar rechts, op de bal van de linkervoet. Beweeg de rechtervoet naar lijn 'R1'.	Oreun-Beom-seogi	Sonnal-Arae-Hechyo-Makki
4	Maak Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
5	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Jebipoom-Sonnal-Mokchigi
6	Trek de rechter hand in met de palm naar beneden. Beweeg de rechtervoet een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
7	Spreid de linkerhand met de palm naar beneden. Beweeg de linkervoet een stap naar voren.	Oen-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi
8	Spreid de rechterhand met de palm naar beneden. Beweeg de rechtervoet een stap naar voren. (Kihap)	Oreun-Apkoobi	Momtong-Baro-Jireugi

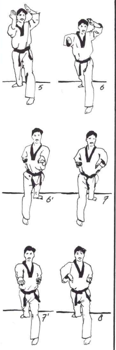
9	Draai naar links, op de bal van de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Keumgang-Momtong-Makki
10	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Dangyo-Teok-Jireugi
11	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oen-Joomeok-Yeop-Jireugi
12	Trek de linkervoet omhoog.	Oreun-Haktari	Oreun-Jageun-Dollyo-Seogi
13	Maak met links Apchagi.	Oen-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
14	Draai naar rechts. De linkervoet wordt naar de rechtervoet toe getrokken. Sta in Moaseogi. Vanuit deze stand de rechtervoet een stap naar voren plaatsen.	Oen-Dwitkoobi	Keumgang-Momtong-Makki
15	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Dangyo-Teok-Chigi
16	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oreun-Joomeok-Yeop-Jireugi
17	Trek de rechtervoet omhoog.	Oen-Haktari-	Oen-Jageun-Dollyo-Seogi
18	Maak met rechts Yeopchagi.	Oreun-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
19	De rechtervoet wordt naar de gefixeerde linkervoet getrokken. Zodra de twee voeten in Modeumbal geplaatst zijn wordt de linkervoet naar lijn 'I' geschoven.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Momtong-Makki
20	De rechtervoet gaat een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Pyeonsonkeut-Seweo-Jireugi
21	Draai naar links op de bal van de rechtervoet. Steek de linkervoet uit. Maak een volledige draai van 360°.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Deung-Joomeok-Eolgool-Bakat-Makki
22	De rechtervoet gaat een stap naar voren (Kihap).	Oreun-Apkoobi	Momtong-Bandae-Jireugi
23	Draai naar links op de bal van de rechtervoet.	Oen-Apkoobi	Gawi-Makki
24	Maak met de rechtervoet Apchagi.	Oreun-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
25	Draai naar rechts op de bal van de linkervoet.	Oreun-Apkoobi	Gawi-Makki
26	Maak met de linkervoet Apchagi.	Oen-Apkoobi	Momtong-Doobeon-Jireugi
Geuman	Draai naar links.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

Pyongwon (Vlak)

De levende groep menselijke wezens is de vlakte. Een vruchtbare en uitgestrekte vlakte levert voedsel. Het is ook de plaats waar het menselijk leven plaatsvindt. Aan de andere kant geeft een grote open vlakte, die zich eindeloos uitstrekt ons het grootse, majestueuze gevoel, dat anders is dan het gevoel dat we hebben in de bergen of op zee. De grootsheid van de vlakte, die gezegend is met overvloed en schoonheid en ook met zijn grenzeloze uitgestrektheid, vinden we terug in de **Taekwondo Poomse 'Pyongwon'.** Omdat deze Poomse op de eerste plaats Koa-Seogi en Keumgang-Makki

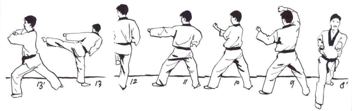


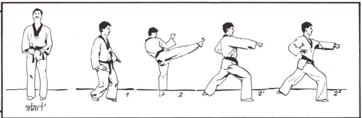


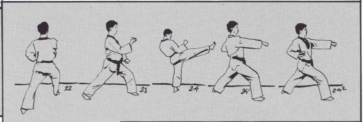


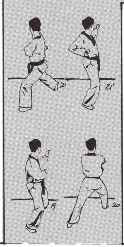
Poomse Taebaek IIIe Dan

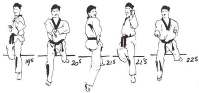
1. Beomseogi-Sonnal-Arae-Hechyo-Makki
2. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
3. Beomseogi-Sonnal-Arae-Hechyo-Makki
4. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
5. Apkoobi-Jebipoom-Mokchigi...
6. Apkoobi-Momtong-Bandae-Jireugi
7. ...Apkoobi-Momtong-Bandae-Jireugi
8. ...Apkoobi-Momtong-Bandae-Jireugi (Kihap)
9. Dwitkoobi-Keumgang-Momtong-Makki
10. Dwitkoobi-Dangyo-Teokchigi
11. Dwitkoobi-Yeopjireugi
12. Haktari-Seogi-Dollyo-Tsugi
13. Yeopchagi/Apkoobi-Palkoop-Pyojeok-Chigi
14. Dwitkoobi-Keumgang-Momtong-Makki
15. Dwitkoobi-Dangyo-Teokchigi
16. Dwitkoobi-Yeopjireugi
17. Haktari-Seogi-Dollyo-Tsugi
18. Yeopchagi/Apkoobi-Palkoop-Pyojeok-Chigi
19. Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
20. Apkoobi-Pyeonsonkeut-Jireugi
21. Dwitkoobi-Deung-Joomeok-Eolgool-Bakat-Chigi



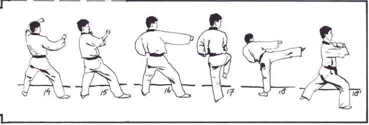


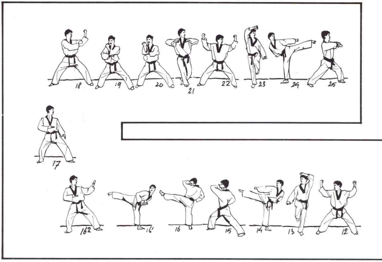






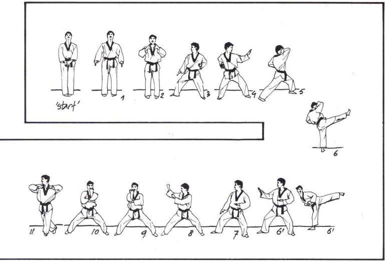
22. Apkoobi-Momtong-Paro-Jireugi (Kihap)
23. Apkoobi-Gawi-Makki
24. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
25. Apkoobi-Gawi-Makki
26. Apchagi/Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi





Poomse Pyongwon IVe Dan

1. Naranhi-Seogi-Hechyo-Arae-Makki
2. ...
3. Dwitkoobi-Hansonnal-Arae-Makki
4. Dwitkoobi-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
5. Apkoobi-Palkoop-Teok-Chigi
6. Apchagi/Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
7. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
8. Joochoom-Seogi-Geodeureo-Eolgool-Makki
9. Joochoom-Seogi-Oreun-Joomeok-Dangyo-Teok-Chigi
10. Joochoom-Seogi-Oenjoomeok-Dangyo-Teok-Chigi
11. Koaseogi-Meonge-Chigi
12. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki



13. Haktari-Seogi-Keumgang-Arae-Makki
14. Haktari-Seogi-Dollyo-Tsugi
15. Yeopchagi/Apkoobi-Palkoop-Teok-Chigi
16. Apchagi/Yeopchagi/Dwitkoobi-Sonnal-Momtong-Makki
17. Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
18. Joochoom-Seogi-Geodeuroo-Eolgool-Makki
19. Joochoom-Seogi-Oenjoomeok-Dangyo-Teok-Chigi (Kihap)
20. Joochoom-Seogi-Oreun-Joomeok-Dangyo-Teok-Chigi
21. Koaseogi-Meonge-Chigi
22. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki
23. Haktari-Seogi-Keumgang-Arae-Makki
24. Haktari-Seogi-Dollyo-Tsugi
25. Yeopchagi/Apkoobi-Palkoop-Pyojeok-Chigi

tegen de vlakte gebruikt, wordt haar doel gevonden zowel in de totale kracht en soepelheid als in de verheven geesteskracht van de uitgestrekte vlakte.

Pyongwon

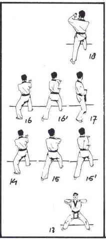
Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Sta met gesloten voeten.	Moa-Seogi	Gyopson-Joonbi
1	Plaats de rechtervoet naar rechts opzij (langzaam en krachtig ademen).	Pyeonhi-Seogi	Sonnal-Arae-Hechyo-Makki
2	De handen worden dicht naar elkaar toe getrokken. Til de handen op met de palmen verticaal tegenover elkaar. Adem in. Duw de handen naar voren, adem uit.	Dezelfde stand.	Tongmilgi
3	De rechtervoet meer opzij plaatsen.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Hansonnal-Arae-Makki
4	Kijk naar links.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Hansonnal-Momtong-Bakat-Makki
5	De linkervoet gaat iets verder naar links.	Oen-Apkoobi	Oreun-Palkoop-Ollyo-Chigi
6	Maak met de rechtervoet Apchagi. Ga met de rechtervoet achteruit. Draaiend naar links, voert de linkervoet Yeopchagi uit. Ga nu met de linkervoet achteruit.	Oen-Dwitkoobi	Oreun-Sonnal-Momtong-Makki
7	Til beide handen boven het hoofd en maak een cirkel-beweging.	Dezelfde stand.	Oreun-Sonnal-Arae-Makki
8	Draai de tenen van de rechtervoet naar binnen. Trek de handen naar de linkerschouder op cirkelvormige wijze.	Joochoom-Seogi	Geodeureo-Eolgool-Makki
9	Til de rechtervoet op en plaats hem krachtig terug. (Kihap) Strek de linkerhand en -arm naar voren en trek ze weer in.	Joochoom-Seogi	Oreun-Dangyo-Teok-Chigi
10	Strek de rechterarm naar voren en trek hem weer in. (Handelingen 8 en 9 moeten op een snelle opeenvolgende manier worden uitgevoerd.)	Dezelfde stand.	Oen-Dangyo-Teok-Chigi
11	Plaats de linkervoet over de rechtervoet heen.	Oreun-Koaseogi	Meonge-Chigi
12	Breng het lichaamsgewicht op de linkervoet. De rechter-voet stapt naar voren naar rechts.	Joochoom-Seogi	Hechyo-Santeul-Makki
13	Trek de rechtervoet omhoog tot Haktari-Seogi stand.	Oen-Haktari-Seogi	Keumgang-Makki
14	Voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oen-Jageun-Dollyo-Seogi
15	De rechtervoet voert Yeopchagi uit en stapt vervolgens achteruit.	Oreun-Apkoobi	Oen-Palkoop-Ollyo-Chigi
16	Maak met de linkervoet Apchagi. Draai direct daarop naar rechts. Maak met de rechtervoet Yeopchagi en stap achteruit.	Oreun-Dwitkoobi	Oen-Sonnal-Momtong-Makki
17	Met de voeten in vaste positie worden de beide handen boven het hoofd gebracht in een wijde cirkel.	Dezelfde stand.	Oen-Sonnal-Arae-Makki
18	Draai de tenen van de linkervoet naar binnen. Trek de handen naar de rechterschouder in een cirkel.	Joochoom-Seogi	Geodeureo-Eolgool-Makki
19	De linkervoet maakt een krachtige pas. Strek de rechterarm uit en trek hem weer in. (Kihap)	Joochoom-Seogi	Oen-Dangyo-Teok-Chigi

20	Strek de linkerarm naar voren en trek hem weer terug. (Bewegingen 19 en 20 moeten snel opeenvolgend en hard gedaan worden.)	Dezelfde stand.	Oreun-Dangyo-Teok-Chigi
21	De rechtervoet stapt over de linkervoet heen.	Ap-Koaseogi	Meonge-Chigi
22	Het lichaamsgewicht wordt overgebracht op de rechtervoet. Beweeg tegelijk de linkervoet naar voren.	Oenkhoa-Seogi	Hechyo-Santeul-Makki
23	De linkervoet wordt opgetild tot Haktari-Seogi.	Oreun-Haktari-Seogi	Keumgang-Makki
24	Dezelfde stand.	Dezelfde stand.	Oreun-Jageun-Dollyo-Seogi
25	De linkervoet voert Yeopchagi uit naar links en wordt een stap terug geplaatst.	Oen-Apkoobi	Palkoop-Pyojeok-Chigi
Geuman	De linkervoet wordt naast de rechter geplaatst.	Moaseogi	Gyopson-Joonbi

Sipjin (Decimaal)
Het decimale stelsel is de standaard numerieke waarde van honderd, duizend, miljoen, biljoen etc. In deze zin is 10 een symbolisch getal, dat eindeloze ontwikkeling en groei betekent. Maar deze groei wordt altijd beïnvloed door systematische en ordelijke regels. De betekenis van **Poomse 'Sipjin'** ligt in de hoogste veranderlijkheid en de ordelijke discipline van het decimale stelsel.
In elke verandering en beweging wordt stabiliteit gezocht. In de vorm van deze Poomse wordt in de eerste plaats Son-Bakat-Geodeureo-Makki gebruikt. Het patroon van deze Poomse wordt gevormd door het Chinese karakter voor 10 (十).

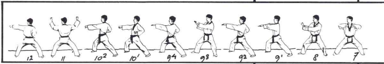
Sipjin

Nummer	Lichaamsbewegingen	Houding	Actie
Joonbi	Zet de linkervoet een stap opzij.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi
1	De voeten blijven in dezelfde positie. Breng de vuisten boven het hoofd.	Dezelfde stand.	Santeul-Makki gevolgd door Hwangso-Makki
2	Draai naar links en schuif de linkervoet naar links.	Oreun-Dwitkoobi	Sonbadak-Geodeureo-Momtong-Makki
3.1	Plaats de linkervoet langs de grond naar voren (langzaam).	Oen-Apkoobi	
3.2	De voeten blijven in dezelfde stand.	Dezelfde stand.	Oreun-Pyonson-keut-Eopeo-Jireugi
4	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Doobeon-Jireugi
5	De rechtervoet maakt een stap naar voren tot aan lijn 'L'.	Joochoom-Seogi	Hechyo-Santeul-Makki
6	Beweeg het lichaam naar Oen-Apkoaseogi stand (Kihap). Ga met de rechtervoet naar voren.	Joochoom-Seogi	Oreun-Joomeok-Momtong-Yeop-Jireugi
7	Draai 180° naar links op de linkerhiel. Beweeg de rechtervoet naar rechts.	Joochoom-Seogi	Meonge-Chigi

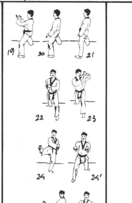


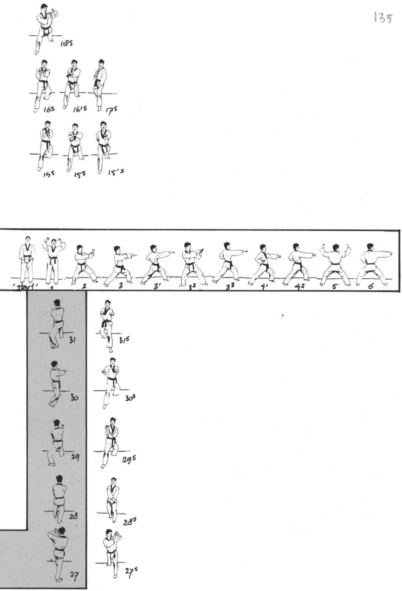
Poomse Sipjin Ve Dan

1. Pyeonhi-Seogi-Santeul-Makki; Hwangso-Makki
2. Oreun-Dwitkoobi-Sonbadak-Geodeureo-Momtong-Makki
3. Oen-Apkoobi-Oreun-Pyeonsonkeut-Eopeo-Jireugi
4. Oen-Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
5. Joochoom-Seogi-Hechyo-Santeul-Makki
6. Joochoom-Seogi-Oreun-Joomeok-Momtong-Yeopjireugi
7. Joochoom-Seogi-Meonge-Chigi
8. Oen-Dwitkoobi-Sonbadak-Geodeureo-Momtong-Makki
9. Oreun-Apkoobi-Oen-Pyeonsonkeut-Eopeo-Jireugi



10. Oreun-Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
11. Joochoom-Seogi-Santeul-Makki
12. Joochoom-Seogi-Oenjoomeok-Momtong-Yeopjireugi (Kihap)
13. Joochoom-Seogi-Meonge-Chigi
14. Oen-Dwitkoobi-Sonbadak-Geodeuroo-Momtong-Makki
15. Oreun-Apkoobi-Oen-Pyeonsonkeut-Eopeo-Jireugi
16. Oreun-Apkoobi-Momtong-Doobeon-Jireugi
17. Oreun-Dwitkoobi-Sonnal-Arae-Makki
18. Oreun-Apkoobi-Bawimilgi
19. Joochoom-Seogi-Sonnal-Deung-Momtong-Hechyo-Makki
20. Joochoom-Seogi-Sonnal-Arae-Hechyo-Makki
21. Pyenhi-Seogi-Arae-Hechyo-Makki
22. Oen-Apkoobi-Keureo-Olligi
23. Oen-Apkgobi-Bawimilgi
24. Apchagi-Oreun-Apkoobi-Chettari-Jireugi
25. Apchagi-Oen-Apkoobi-Chettari-Jireugi
26. Apchagi-Dwit-Koaseogi-Oreun-Koaseogi; Deung-Joomeok-Geodeureo-Apchigi (Kihap)
27. Oen-Apkoobi-Bawimilgi
28. Oen-Beomseogi-Sonnal-Eotgeoreo-Arae-Makki
29. Oen-Dwitkoobi-Sonnal-Deung-Momtong-Makki
30. Oreun-Dwitkoobi-Chettari-Jireugi
31. Oen-Dwitkoobi-Chettari-Jireugi





18S
16S
16'S
17S
14S
15S
15'S
'start'
1
2
3
3'
3²
3³
4'
4²
5
6
31
31S
30
30S
29
29S
28
28S
27
27S

8	Zodra de linkervoet over de rechtervoet stapt, gaat de rechtervoet een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonbadak-Geodeureo-Momtong-Makki
9.1	De rechtervoet beweegt langzaam voorwaarts.	Oreun-Apkoobi	
9.2	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oen-Pyeonson-keut-Eopeo-Jireugi
10	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Doobeon-Jireugi
11	De linkervoet gaat een stap voorwaarts.	Joochoom-Seogi	Otkallyo (Hechyo) Santeul-Makki
12	Draai het lichaam naar rechts. Vorm Oreun-Apkoaseogi stand. Breng de linkervoet naar voren. (Kihap)	Joochoom-Seogi	Oen-Joomeok-Momtong-Yeop-Jireugi
13	Draai 180° naar rechts op de hiel van de rechtervoet. Beweeg vervolgens de linkervoet naar links.	Joochoom-Seogi	Meonge-Chigi
14	Draai naar rechts op de hiel van de linkervoet. (De rechtervoet lijn 'I'.)	Oen-Dwitkoobi	Sonbadak-Geodeureo-Momtong-Makki
15.1	De rechtervoet beweegt langzaam naar lijn 'I'.	Oreun-Apkoobi	
15.2	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Oen-Pyeonsonkeut-Eopeo-Jireugi
16	De voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Momtong-Doobeon-Jireugi
17	De linkervoet gaat een stap naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Sonnal-Arae-Makki
18	De rechtervoet gaat een stap naar voren.	Oreun-Apkoobi	Bawimilgi
19	Trek de rechtervoet iets bij.	Joochoom-Seogi	Sonnal-Deung-Momtong-Hechyo-Makki
20	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Sannal-Arae-Hechyo-Makki
21	Beide voeten blijven in dezelfde positie. Breng het lichaam omhoog door langzaam de knieën te strekken en bal de vuisten krachtig.	Pyeonhi-Seogi	Arae-Hechyo-Makki
22	Draai het lichaam naar links. De linkervoet beweegt een beetje naar het startpunt.	Oen-Apkoobi	Keureo-Oliki
23	Beide voeten blijven staan.	Dezelfde stand.	Bawimilgi
24	Trek de beide vuisten naar de linkerzijde van het middel. Maak Oreunbal-Apchagi met de rechtervoet.	Oreun-Apkoobi	Chettari-Jireugi
25	Trek de vuisten in naar de linkerzijde van het middel. Maak Oenbal-Apchagi met de linkervoet.	Oen-Apkoobi	Chettari-Jireugi
26	Trek de vuisten in naar de rechterzijde van het middel. Maak Oreunbal-Apchagi. Plaats de rechtervoet snel op het startpunt.	Oreun-Koaseogi	Deung-Joomeok-Geodeureo-Apchigi
27	Terwijl het lichaam naar links draait, beweegt de linkervoet een stap voorwaarts.	Oen-Apkoobi	Bawimilgi
28	Trek de linkervoet iets bij.	Oen-Beom-seogi	Sonnal-Eotgeoreo-Arae-Makki

29	De rechtervoet maakt een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Sonnal-Deung-Makki
30	De linkervoet maakt een stap naar voren.	Oreun-Dwitkoobi	Chettari-Jireugi
31	De rechtervoet maakt een stap naar voren.	Oen-Dwitkoobi	Chettari-Jireugi
Geuman	Draai naar links op de rechterhiel en plaats de linkervoet bij de rechtervoet.	Pyeonhi-Seogi	Gibon-Joonbi

5. Stapssparring in taekwondo

Deze oefenreeksen zijn opgebouwd uit driestaps-, tweestaps- en éénstapssparring. De driestapssparring is als regel de eerste vorm waarmee een beginnende taekwondo-beoefenaar in aanraking komt. Een meer gevorderde beoefenaar leert vervolgens de tweestapssparring, terwijl voor de 1e Dan de éénstapstechnieken worden vereist.

De driestapstechnieken

De driestapstechnieken kunnen zowel solo als met een partner worden uitgevoerd. Teneinde tot een logische aanval en verdediging te komen is het van belang een even grote partner te hebben en als dat niet mogelijk is te werken met een hogere stand. De kleinste speler gaat dan bijvoorbeeld staan in Abseogi in plaats van Abkubi. Er zijn twee methoden gangbaar bij het begin, maar wel dient in beide methoden door beide spelers te worden aangegeven op welk moment begonnen gaat worden.
Bij de ene methode stapt de aanvaller eerst een stap achteruit, geeft het teken van gereed staan door middel van een kihap (schreeuw). De partner antwoordt ook met een kihap als teken dat hij klaar staat. Hierna begint de eerste voorwaartse handeling en de eerste verdedigingsactie. Na drie aanvallen komt de tegenaanval. Bij de tweede methode stapt de aanvaller niet naar achteren, maar blijft na zijn eigen kihap in gereedhouding staan. Op de kihap van de partner stapt hij voorwaarts in, terwijl de ander achteruit stapt.
De opbouw van de stapssparring is als regel gebaseerd op het gebruik van de vuisten en handen, waarna de beentrappen uit stand aan de beurt komen. Omdat het beginnersoefeningen zijn, worden de aanzienlijk moeilijkere draaitrappen pas bij twee- en éénstapsoefeningen gebruikt. Ook gesprongen trappen komen pas later voor.

De tweestapstechnieken

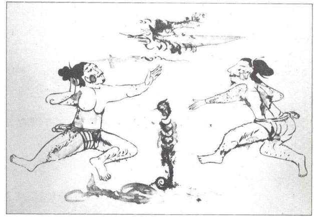
De tweestapstechnieken worden ingedeeld op basis van de verschillende aanvallende technieken. Hierbij is de verdediging gebaseerd op het afweren met de armen, daarna afweren met de voet en vervolgens wegslippen zonder afweer. De tegenaanval gebeurt met een handtechniek of beentechniek naar keuze in zowel enkelvoudig als meervoudig opzicht. Een dubbele schoptechniek is haalbaar voor gevorderde leerlingen en mag dus worden toegepast. Ook de moeilijke draaischoptechnieken kunnen hier worden ingevoerd.

De éénstapstechnieken

Bij de éénstapstechnieken vindt de indeling plaats op basis van de ver-

dedigingstechnieken en de hierop gebaseerde tegenaanval. De aanvaller gebruikt in principe slechts één techniek, de zogenaamde 'killing blow of kick'. Regelmatig echter wordt dit principe losgelaten en wordt er een arsenaal aan stoten en schoppen uitgedeeld, hetgeen vooral voor demonstratieve doeleinden indrukwekkend kan zijn, maar bij een goede techniek en kracht is dit in feite geheel overbodig.
De aanvaller mag in ieder geval niet meer dan één aanvalstechniek maken, waarna de verdediger het volgende kan doen:

a. Handtechniek beantwoorden met handtechniek;
b. Handtechniek beantwoorden met handwering gevolgd door beenaanval(len);
c. Handtechniek afweren met voettechniek gevolgd door beenaanval(len);
d. Langs of boven de aanval (handtechniek) gaan en een vliegende trap(pen) direct, zonder-wering-vooraf, maken.



De beginstand

De houding in beginstand wordt door beide partners ingenomen, waarbij de afstand precies één armlengte is en beslist niet meer. Beide partners geven aan dat men klaar staat om te beginnen, respectievelijk dat begonnen kan worden (Kihap). De oefening wordt direct voorwaarts gemaakt. Na de oefening gaan beide spelers weer in de beginstand staan.

In de hierna gemaakte series in drie-, twee- en éénstaps zijn een beperkt aantal voorbeelden weergegeven. Voor elke stapstechniek dient iedere leerling er zeker 25 stuks te kennen per onderdeel. Wie eenmaal de basistechnieken goed kent, kan zelf voldoende oefeningen bedenken en de eigen inventiviteit hierin uitleven.

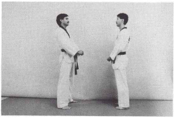
Driestapstechnieken

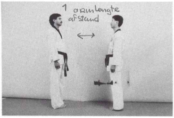
De volgende drie houdingen gaan altijd aan de series vooraf:

Beginhouding

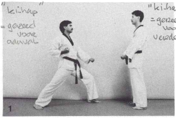
Groet

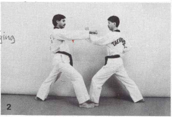
Starthouding

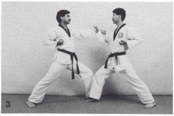


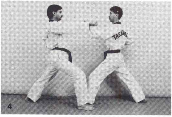


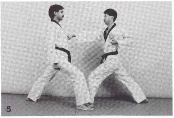
A



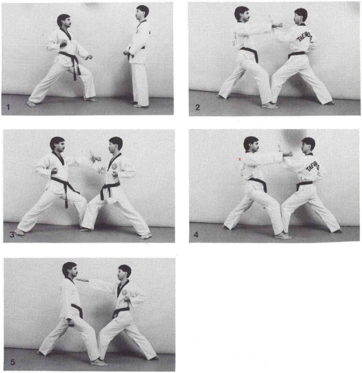


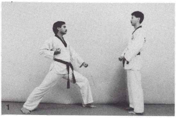


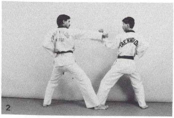


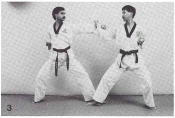


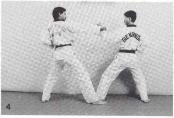
B

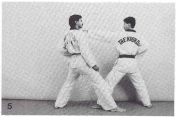


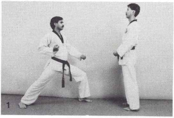
C 1


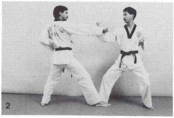
2


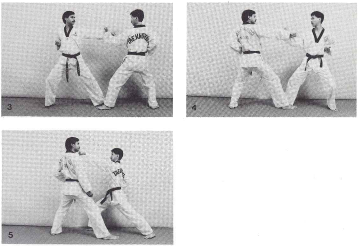
3


4


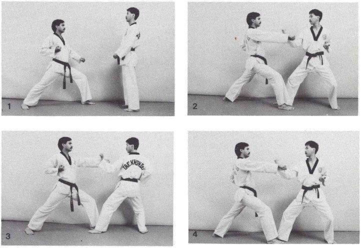
5


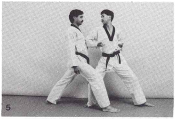
D 1


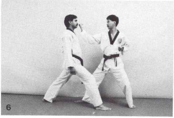
2




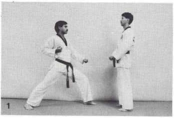
E

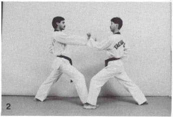


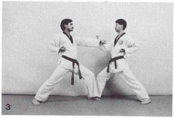

5

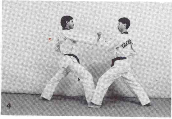

6

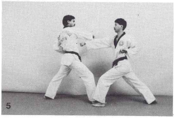
F

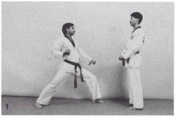

1

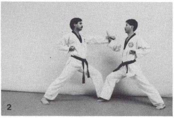

2

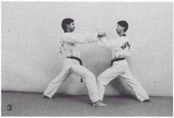

3

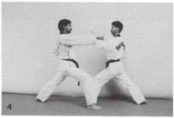

4

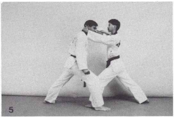

5

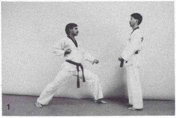

G 1

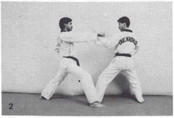

2

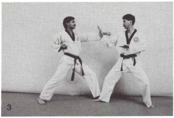

3

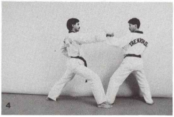

4

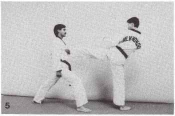

5

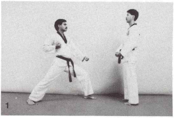

H 1


2

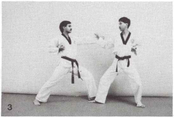

3

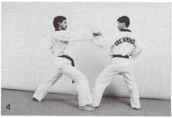

4


5


1

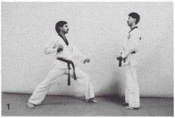
2

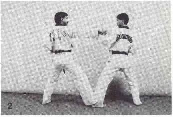

3

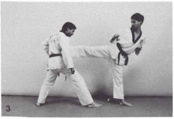

4

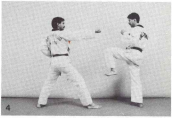
5

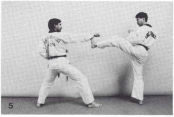
J

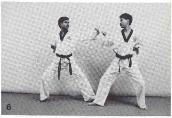

1


2

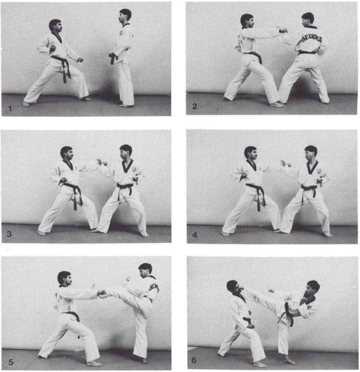

3


4


5


6

K



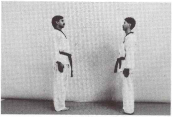
Tweestapstechnieken

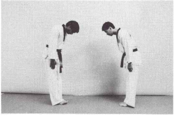
De volgende drie houdingen gaan altijd aan de series vooraf:

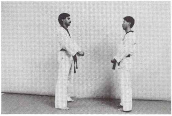
Beginhouding

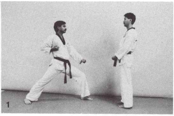
Groet

Starthouding

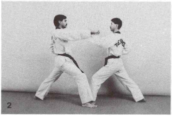




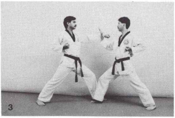




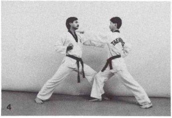
A 1



2

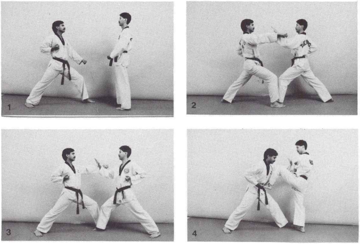


3

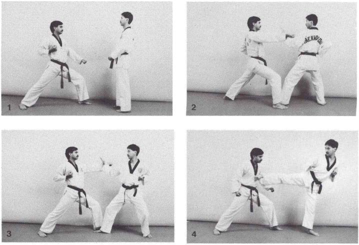


4

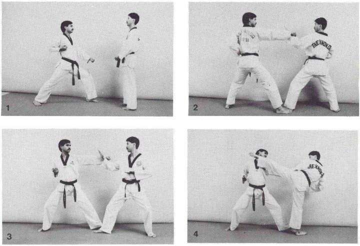
B



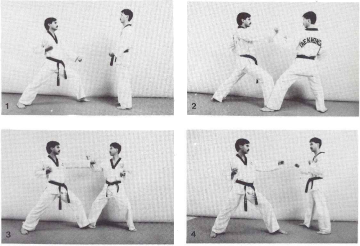
C

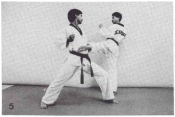


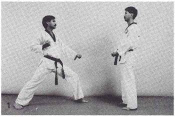
D

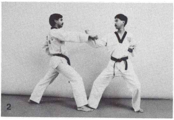


E

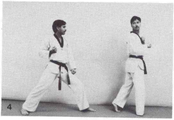


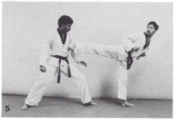

5

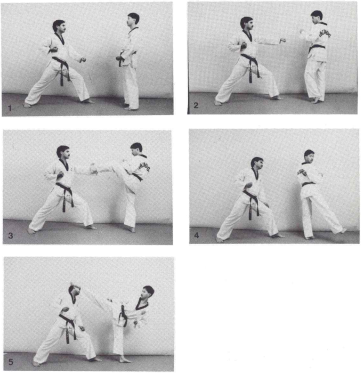
F

1

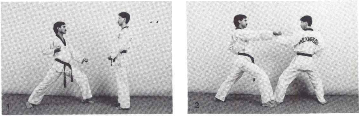

2

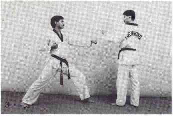
3

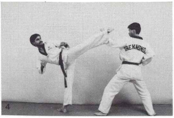

4

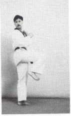

5

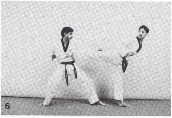
G


H



3

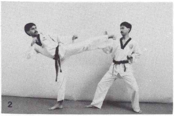

4

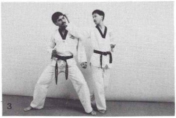

5


6

I

1


2


3

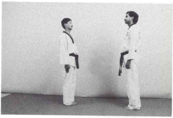
Eénstapstechnieken

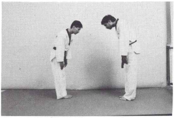
De volgende drie houdingen gaan altijd aan de series vooraf:

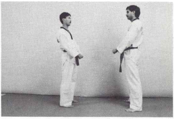
Beginhouding

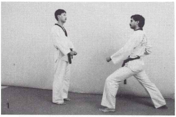
Groet

Starthouding

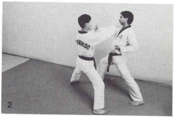




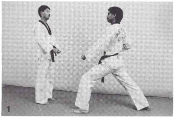




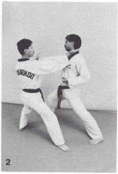
A 1



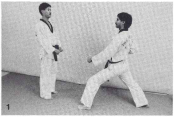
2

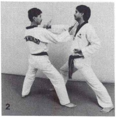


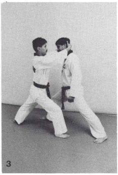
B 1

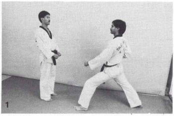


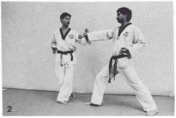
2

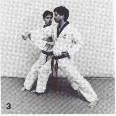

C 1

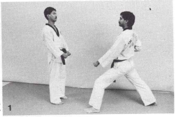

2

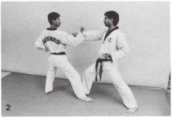

3

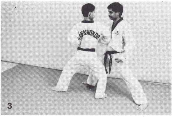

D 1

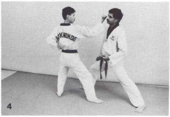

2

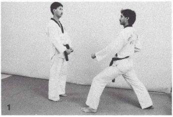

3

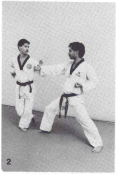

E 1

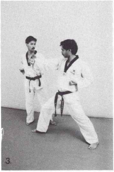

2

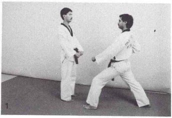

3

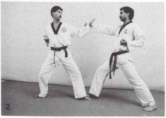

4

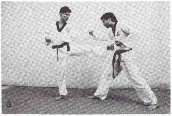

F 1

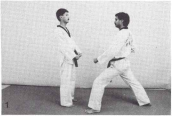

2

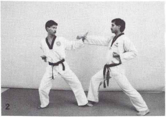


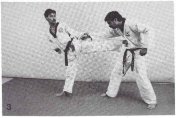
G


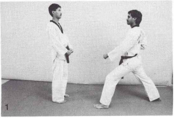


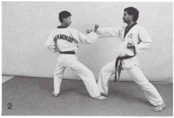


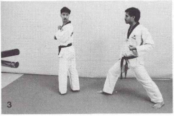
H


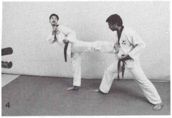


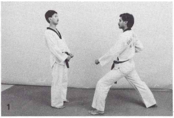

3


I 1

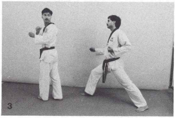

2

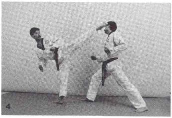

3

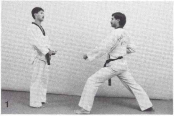

4

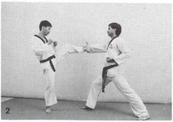

J 1

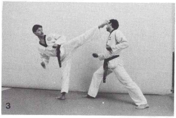
2

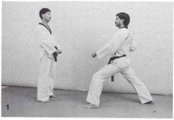

3

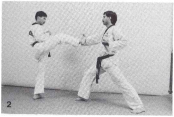

4

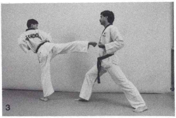
K 
1

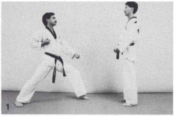

2

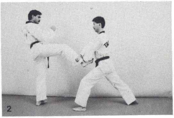

3

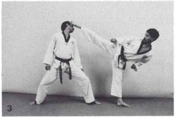
L 
1


2

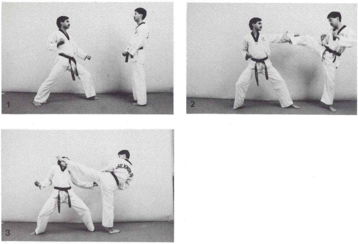

3


M 1

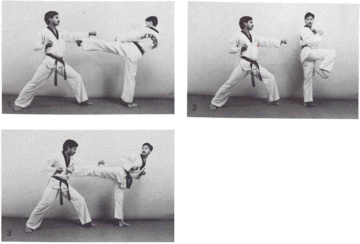

2


3

N



O



6. Zelfverdediging

Het verdedigen van jezelf is een begrip dat al een geschiedenis heeft van duizenden jaren en gedurende al die tijd is de zelfverdediging beoefend op de meest uiteenlopende wijzen. Achter de drijfveren om een ander mens agressief te benaderen schuilen meestal motieven als heerszucht, hebzucht, begeerte of jaloezie en dat allemaal om die ander iets afhandig te maken: diens geld of bezit, diens ongeschonden menszijn, eer of waardigheid.

Het moeten Tibetaanse monniken geweest zijn die – daar zij vanwege hun godsdienstige overtuiging geen wapens mochten dragen – een methode uitdachten om zich toch op een doeltreffende wijze – alleen met de blote vuisten – te kunnen verdedigen. Op die wijze waren zij in staat hun kloostertempels toch goed te verdedigen of zich op reis tegen rovers te verweren.

Vanuit Tibet zou deze kunst van de zelfverdediging zonder wapens dan overgewaaid zijn naar China, Japan en Korea. Zo ontstonden er ook per land specifieke methoden zoals het Chinese kung fu, het Japanse ju jutsu of het Koreaanse hapkido. Bij deze methoden worden zonder competitie-element een groot aantal handelingen ingestudeerd waarmee aanvallers onschadelijk kunnen worden gemaakt.

Dergelijke methoden zijn ongetwijfeld nuttig, maar kunnen vaak alleen op een statische wijze ingestudeerd worden en de grote vraag blijft dan of men er zich inderdaad mee kan verdedigen. Andere methoden zoals aikido, judo en taekwondo hebben meer dynamische mogelijkheden omdat de bewegingsuitvoeringen bij judo en taekwondo ook als wedstrijdsport beoefend kunnen worden.

Het 'doen alsof' van de statische bestuderingswijze kan worden omgezet in een 'echt doen' en dat levert meer toepassingsmogelijkheden op bij het instuderen van de handelingen.

Bij aikido is er van een competitie-element geen sprake, maar het bewegingsspel wordt wel gebruikt voor een precies instuderen van alle handelingen.

De vraag wat nu de betere methode is kan in feite door niemand worden beantwoord, omdat elke vorm op andere principes berust.

Judo gaat uit van een via worpen en controlegrepen verstoren van de evenwichtsbalans, terwijl taekwondo meer rechtlijnig werkt via trappen en schoppen.

Aikido gaat vooral uit van circulaire bewegingen, die de kracht wegvoeren en daarna terug- of langsleiden.

Hierop wordt nader ingegaan verderop in dit hoofdstuk.

Iedereen kan leren zichzelf te verdedigen, want dat is geen kwestie van geslacht of leeftijd. In de allereerste plaats gaat het namelijk om een geloof in eigen kunnen, om zelfvertrouwen en om het ontspannen van lichaam en geest. Daarnaast is het van belang te beschikken over een

grondige kennis van het menselijk lichaam, te weten hoe een mens zich beweegt en welke plekken van het lichaam het zwakst en gevoeligst zijn. Voorts is belangrijk kennis van de menselijke geest omdat daarmee vaak al succes wordt geboekt nog voordat een tegenstander gepoogd heeft aan te vallen.
De wil om te leren en om door te zetten is hierbij van onmiskenbare betekenis.

Enkele grondslagen voor de zelfverdediging

Het doel dat nagestreefd wordt bij het volgen van een cursus voor zelfverdediging is gericht op de volgende zaken:
a) Het verkrijgen van inzicht in de mogelijkheden en ook onmogelijkheden ten aanzien van de eigen persoonlijke veiligheid en de beveiliging in de diverse concrete situaties.
b) Het leren kennen van de daarvoor te volgen weg: ervoor zorgen op tijd weg te zijn bij een dreigende situatie, die trachten te ontlopen of te gebruiken door de 'ander' te verrassen of eventueel zelf tot de aanval over te gaan.
c) Het weten om te gaan met de daarvoor aan te wenden middelen: het opvoeren van het eigen zelfvertrouwen, het versterken van de eigen lichaamskracht om daarmee de tegenstander in geestelijk en/of lichamelijk opzicht in de war te brengen. Kennis van de anatomie, fysiologie, psychologie en van de basistechnieken van de vechtsport is daarvoor evenwel een noodzakelijke voorwaarde.

Kennis van de weg

Bij anatomie – de leer van de structuur van het menselijk lichaam – is het van belang de werking van alle gewrichten goed te kennen.
Bij het toepassen van de diverse technieken is essentieel het scharnieren of roteren van de gewrichten en dat zowel voor het op de juiste manier bewegen van het eigen lichaam als dat van de tegenstander. Daarmee goed op de hoogte zijn is een belangrijk hulpmiddel in de praktijk. Het verhoogt de kans op succes. Het maken van een draai voor- of achterwaarts kan alleen goed lukken als die draai vanuit de lengte-as van het lichaam ingezet wordt vanuit de heupen en uitgevoerd wordt op de bal van de voet omdat bij uitstek dit steunpunt voor deze beweging geschikt is. Iemand een goede schop geven kan alleen met een scharnierend kniegewricht. Elke schopbeweging die op een andere manier uitgevoerd wordt kost degene die schopt een kapotte knie en maakt dus de eigen aanval onmogelijk.

Bij de kunst van de zelfverdediging is eveneens onontbeerlijk een grondige kennis van het bloedvatenstelsel omdat slagen of wurggrepen dan wel zeer effectief uitgevoerd kunnen worden.
De leer van het *zenuwstelsel* is moeilijk, maar kennis daaromtrent is

toch van zeer groot belang omdat dat de mogelijkheid vergroot om bij zelfverdediging bepaalde lichaamsgedeelten vrij eenvoudig te bereiken en heel effectief aan te pakken.
De leer van de werking van het menselijk lichaam, de *fysiologie*, geeft inzicht in de vitale processen en die vitale lichaamsdelen, welke bij verdediger en aanvaller even kwetsbaar zijn. Een aanvaller in een wurggreep nemen is zeer effectief, maar men dient er voor de waken hem niet te lang de keel dicht te drukken of de bloedvaten af te knellen, want dan is de man of vrouw in kwestie overleden, hetgeen kan leiden tot uiterst vervelende toestanden en procedures.
Kennis van *psychologie* kan zowel het eigen zelfvertrouwen als de geestelijke zwakheden van de ander beïnvloeden. Het geven van een zeer doordringende schreeuw (Kiai of Kihap) kan bijvoorbeeld een onderdeel van een moment een verlammende uitwerking op de aanvaller hebben, waardoor men of de benen kan nemen of zelf een voordeel bij de tegenaanval kan behalen. In aikido wordt geestelijke kracht ontwikkeld door middel van KI-training, en dat is bijzonder effectief gebleken. Om de geestelijke kracht van een aanvaller te (door)breken moet men hem geestelijk de baas worden en moet diens concentratie en denkkracht verstoord worden.
Kennis van *basistechnieken* is onontbeerlijk om in elke situatie ten minste één handeling klaar voor gebruik te hebben. Pas na lang trainen zal men er in slagen een goed antwoord te geven op allerlei situaties, die kunnen voorkomen. De weg daarheen is lang en moeilijk, maar bijzonder interessant en leerzaam.

Principes van de handelingen bij zelfverdediging

Bij de kunst van het zelfverdedigen worden, zoals in het voorgaande hoofdstuk al gezegd, twee richtingen onderscheiden, die inderdaad duikelijk van elkaar verschillen.

De harde stijl

Als regel vallen hieronder alle zelfverdedigingssporten die rechtlijnig van aard zijn zoals taekwondo, karate, tang soo do, kickboksen, muay thai boksen, savate, pentjak silat, shaolin kempo en dergelijke.
Bij dit soort zelfverdediging worden steeds de handen en voeten gebruikt alsmede onderdelen van ledematen – zoals de knie en de elleboog – om een aanvaller van zich af te houden of buiten gevecht te stellen. Die ander kan aanvallen op afstand-voorzijde, afstand-achterzijde of vanaf de zijkant en met de gebruikelijke technieken kan men zich daartegen dan verdedigen, dus met schoppen, trappen, slaan, stoten of steken.
De aanvaller kan iemand echter ook onverhoeds beetgrijpen, bijvoorbeeld bij de pols of via een omarming rond het lichaam. Om dan los te komen kunnen allerlei zgn. bevrijdingsgrepen worden toegepast zoals de polsdraaiing of een op- en neerwaartse ruk- en trekbeweging of door

beide armen opwaarts en zijwaarts te brengen om zodoende uit de omklemming vrij te komen.
Bij taekwondo wordt het totale gebied van de zelfverdediging Hosinsul genoemd, terwijl het onderdeel 'bevrijdingen' wel aangeduid wordt met de term Paegi.
De harde stijl heeft voor- en nadelen.
Voordelen zijn: er kan een directe tegendreiging worden afgegeven die de aanvaller visueel kan doen afschrikken en bij een goed uitgevoerde actie ook direct effect oplevert zoals pijn, schrik, ontzag etc.
Het nadeel van deze methode is echter dat die veel kracht kost en op de buitenstaanders mogelijk als negatief kan overkomen.

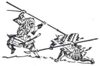
De zachte stijl

Hieronder vallen in beginsel al die zelfverdedigingssporten waarbij een circulair principe wordt gehanteerd. Voorbeelden van deze stijl zijn: aikido met daarnaast judo, worstelen, t'ai chi chuan, waarbij de uitgevoerde aanvalskracht aangewend wordt om de ander ten val te laten komen.
Deze kunst is bij aikido vermoedelijk het best en meest effectief uitgewerkt. Elke aanval wordt met behulp van 'ki' (geestkracht), 'kokyo' (lichaamsdraaiingen) en door gebruik te maken van de kracht en snelheid van de tegenstander geneutraliseerd, meegenomen of teruggebracht. Dit alles vertegenwoordigt een zeer subtiele kunst, die men pas na vele jaren van oefenen onder de knie kan krijgen.
Bij judo is men aanvankelijk van dezelfde principes uitgegaan, maar de arm-, schouder-, heup, en beenworptechnieken zijn in de contacten met de tegenstander gaan overheersen en ook de controlegrepen als verwurging, armklemmen en houdgrepen zijn een steeds belangrijkere rol gaan spelen. Het vroegere 'twee-vinger werk' van de grote meesters is allang niet meer in tel.
Desondanks kan een aanvaller, die deze sport niet kent, met veel succes worden aangepakt indien degene, die zich moet verdedigen, over de technieken van een flitsende heupworp of opofferingsworp beschikt en die ook inderdaad toepast zonder daarbij tijd te verspillen aan de hierbij behorende geëigende judoverpakking.
Judo is dan ook een prima zelfverdedigingskunst, mits de daarbij behorende bewegingen goed uitgevoerd worden.
Worstelen is vaak, nog meer dan judo, op kracht gebaseerd. Deze tak van de zelfverdedigingssport kent in Nederland niet zo veel beoefenaars. Maar ook goede worstelgrepen kunnen bijzonder geschikt zijn in de kunst van het zelfverdedigen.
Ten slotte nog t'ai chi chuan, een zeer oude Chinese vechtkunst, die de laatste jaren in Nederland weer wat meer in de belangstelling komt dank zij immigranten. In deze sport kent men zeer subtiele handelingen en bewegingen, maar de veelheid van stijlen maakt het geheel tamelijk ondoorzichtig.

Overzicht van enkele gewapende en ongewapende vechtkunsten
(uit: Westbroek/Ratti: Aikido and the Dynamic Sphere)

Gewapende vechtkunsten:

boogschieten – kyondo



speervechten – yarijutsu

zwaardvechten – kenjutsu

paardrijden – jobajutsu

zwemmen – tachi oyogi

stokvechten – jo of bojutsu

meswerpen – tantojutsu

overige – ninjutsu, etc

Ongewapende vechtkunsten:

sumo – komiuchi, kogusoku
ouderwets bujutsu – tendori, tegiki, koschi nawari, yawara, torite, hakuda, kempo, wajutsu, shubaku, etc.

judo, jujutsu

taekwondo – kempo (Shaolin), karate

aikido – aikijutsu

Het aspect zelfverdediging in aikido

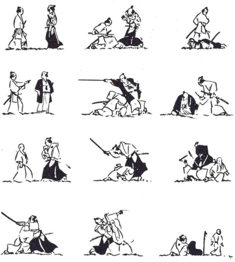
Omdat het in dit boek gaat om een zo breed mogelijke invulling van taekwondo wordt nu aandacht besteed aan de aikido-methode, die als aanvullende methode kan dienen voor de gevorderde taekwondo-beoefenaar.
Weliswaar komen er in taekwondo wel enkele 'zachte' methoden voor, maar die verdwijnen steeds meer uit het zicht gezien de steeds grotere betekenis van de prestatievergelijkingen in de wedstrijdsfeer.
Het volgende voorbeeld geeft een goede illustratie van de weg die loopt van de militaire vechtkunst naar de 'gentleman'-kunst aikido van Uyeshiba.
In de voorbeelden A en B valt men zelf de tegenstander – direct of indirect – aan respectievelijk daagt men hem uit om aan te vallen. In voorbeeld C daarentegen neemt de tegenstander zelf het initiatief waarna hij volledig wordt uitgeschakeld. In voorbeeld D ten slotte wordt de aanvaller uitsluitend onschadelijk gemaakt en ontwapend.
De weg van directe uitschakeling van de tegenstander via uitdaging, overnemen en eliminatie eindigt bij Morihei Uyeshiba in een geweldloze handeling.

A
Militaire weg
(bujutsu)

B
Tweegevecht via
uitdaging
(jaijutsu)

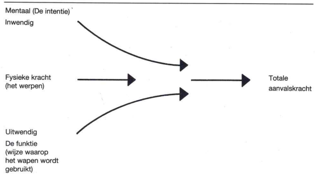
C
Kunst van het
overnemen
(jujutsu)

D
Kunst van het
ontwapenen in
harmonie en geweldloosheid
(aikido)



(Bron: Aikido and the Dynamic Sphere)

Een voorwaarde voor de beoefening en toepassing van de zachte stijl is dat het gebeurt vanuit het eigen middelpunt, hara genoemd. Vanuit dit midden (extentie) wordt een kracht geleid en bestuurd met behulp van de innerlijke energie ('ki'), die reeds eerder ter sprake kwam, en op die manier wordt men één geheel met de bewegingen en de aanvallen van de aanvaller. Het is het gevoel dat hier overheersend is en om die reden is aikido in hoge mate een zgn. reflexieve verdedigingsmethode. De bewegingen moeten circulair uitgevoerd worden waarbij als verlengstuk van de geest een denkbeeldig zwaard gehanteerd wordt. Dat komt omdat aikido haar oorsprong heeft in de traditionele zwaardvechtkunst, gehanteerd tegen diverse aanvallers tegelijk. Deze aikido-bewegingen zijn ruim van opzet en vloeiend van karakter. Harde middelen zoals trap-, stoot- en breektechnieken ontbreken vrijwel geheel. Alle toegepaste technieken zijn gebaseerd op het geven van een individueel antwoord op de verschillende aanvalsvormen.
Gezien de nauwe relatie tussen aanval en verdediging nu eerst iets over de aanval.
Een totale aanval is opgebouwd uit innerlijke en uiterlijke factoren.



Een aanvaller wil de ander blesseren, uitschakelen, vernietigen of hem diens bewegingsvrijheid ontnemen. De innerlijke factor nu is de basis van de uiterlijke d.i. de aanval op de ander.

Bij de meeste zelfverdedigingskunsten gaat het om methoden die zich richten op de innerlijke factor en in meer directe zin op het lichaam van de ander. Aikido evenwel richt zich op de functie van de aanval. Dit wil zeggen dat de strategie hier bepaald wordt door de manier waarop de fysieke wapens in de strijd worden geworpen. De aanval zelf wordt vervolgens geneutraliseerd door gebruik te maken van de natuurlijke anatomie en de pijngrens van het lichaam. Men kan bijvoorbeeld een arm van de ander verdraaien totdat die breekt. Het menselijk gevoel heeft zijn grenzen wat het verdragen van pijn betreft en daar speelt aikido op in. Daarom ook is in elke aikido-strategie de functie van de aanval van meer belang dan de psychische of fysieke factor.

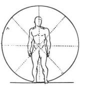
Bij een aanval is er sprake van een beweging naar de ander toe en van een daarbij toegepaste bepaalde techniek (slag, stoot, schop etc). Het uitvoeren van de aikido-strategie begint op het moment dat de aanvaller op je afkomt of om je heen stapt. Hoe sneller de aanval, des te groter het neutraliseringseffect. De kunst is om als verdediger vooral het gevoel te laten spreken, kalm en ontspannen te blijven en om een reactievermogen te ontwikkelen dat vrijwel simultaan verloopt met het gevoel. Is men eenmaal zo ver gekomen dan behoort men in aikido tot de top.

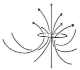
Deze aikido-technieken kunnen op zich redelijk snel worden aangeleerd, maar de verwerking en toepassing daarvan is een proces van vele jaren waarin hard en intensief getraind zal moeten worden.

De innerlijke factoren zijn daarom bepalend als men de aikido-weg op de juiste wijze wil bewandelen.

De innerlijke factoren

Vanaf het allereerste begin is bij aikido het principe van 'de geest leidt het lichaam' van doorslaggevend belang om de controle, de juiste richting of de goede weg en de innerlijke kracht te verwerven. Bovendien is het hierbij van grote betekenis dat voortdurend het principe van centralisatie (de reeds genoemde 'hara') – de handeling vanuit het middelpunt van het lichaam – gehanteerd wordt.
Bij een aikido-les wordt dan ook vaak gezegd: 'Probeer in het centrum van de handeling (of van de actie) te blijven', 'Houd het vaste punt aan' of, heel eenvoudig, 'Centraliseer'.
In de aikido-terminologie heet dit zich in de onderbuik bevindende 'vaste centrum' wel 'seika no itten' (one point) of 'seika tanden' (centrum). Hoe belangrijk dit denkbeeldig centrum is blijkt uit de hierna volgende uitwerking in beelden.

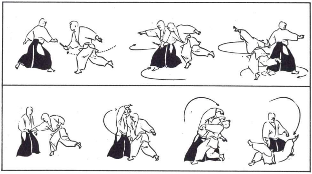

Lichaamscentrum


Bewegingslijnen vanuit de 'hara'

Aikidohandeling met 'leading control'

Het tweede zeer fundamentele principe bij aikido is *extensie* of het uitsturen. Meestal noemt men dit de 'ki' of de gecentraliseerde geestelijke energie. Morihei Uyeshiba en zijn beste leraren stelden herhaaldelijk 'no ki – no aikido'. Onvlee (1981, pag. 37) zegt hierover: 'Het is hoofdzakelijk een geestelijk proces van middelpuntvliedende energie die het lichaam omgeeft. Deze energie heet KI en werkt op een soortgelijke wijze als een magneetveld'. De oefening om 'ki' te verkrijgen is terug te vinden in de esoterische stromingen van yoga en zen. Speciale oefeningen, waarbij de ademhalingstechniek verreweg de belangrijkste is en concentratievormen gedacht in en rondom het lichaamscentrum. Door training ontstaat een zeer geconcentreerde en samenvloeiende kracht, die op dynamische wijze de bewegingsbasis aan het aikido verleent. Aangezien aikido de geweldloze weg voorstaat, is er sprake van zachte 'ki', die circulair werkt in plaats van de harde 'ki' die leidt tot bijvoorbeeld het breken van voorwerpen (karate, taekwondo en dergelijke).
Een derde principe is dat van de *'leidende controle'*. In vele gevechtssporten wordt vaak het principe van meegeven, geen weerstand bieden, genoemd. In de sportpraktijk blijkt dit 'JU' principe zelden echt toepas-

baar te zijn en gaat de lichamelijke kracht al snel de boventoon voeren. Morihei Uyeshiba wijst competitie en prestatiemeting in aikido zonder meer af. Het principe van de leidende controle is in aikido de specifieke vorm, die het principe van geen weerstand bieden bij de beoefening en toepassing veronderstelt. Bij niet-toepassing ervan ontstaat een kracht tegenover een andere kracht, hetgeen precies het omgekeerde is van de aikido-strategie. 'Leiden' betekent niet een 'kracht' in de fysieke betekenis ervan zoals een duw, trekbeweging of samendrukken. De leidende controle is een circulaire beweging, zoals uit onderstaand overzicht en enkele praktijkvoorbeelden blijkt.



Het vierde principe is de *bolvormigheid*, waarin de eerste twee principes, 'hara' en 'ki', bij de toepassing als één geheel optreden. In alle oude gewapende vechtmethoden, zoals zwaard en speervechten, evenals in ongewapende methoden zoals bijvoorbeeld Chinees boksen (pa-kua) en worstelen werd dit principe oorspronkelijk toegepast. In de loop der geschiedenis ging dit principe echter vrijwel verloren, maar in het oude judo van professor Kyuzo Mifune is het weer teruggevonden (vermoedelijk onder invloed van de Kito ruy school).
De praktijk van het aikido staat en valt bij een juiste toepassing van deze functie.
Bij het samengaan van de eerste drie genoemde principes ontstaan er horizontale, verticale en diagonale cirkels en spiralen van bewegingsmomenten, die leiden tot een volledige neutralisering van elke aanval, die door één of meer aanvallers wordt uitgevoerd.

Het Koreaanse hapkido

Ten slotte nog iets in het kort over de Koreaanse zelfverdedigingskunst hapkido. Deze kunst bevat zowel elementen uit taekwondo als uit aikido

waarbij gesteld kan worden dat de hiermee verband houdende technieken zijn gebaseerd op de volgende twee principes.

Het principe van de dynamische theorie

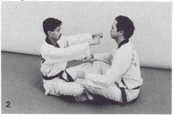
Dit principe valt weer uiteen in twee theorieën en wel
1) De snelle draai-theorie
en
2) De contact- en één stap-theorie.
Ad 1
Hierbij geldt het voorbeeld van de wervelstorm, de storm die eerst alles in zijn midden oppakt en dan alles weer wegslingert.
Op dezelfde wijze zal nu het menselijk lichaam, na eerst snel rondgedraaid te hebben als een middelpunt-zoekende kracht, een centrifugale kracht ontwikkelen waardoor alles weer weggeworpen wordt. Daarvoor is dan wel nodig dat de hapkidoka zelf goed in balans blijft met de stabiliteit van een piramide. Op die manier zal de duwende kracht van een aanvaller in opwaartse richting worden gebracht met als resultaat dat die zijn evenwicht wel verliest.
Ad 2
Bij de contact- en één stap-theorie wordt uitgegaan van de gedachte dat als twee bewegende lichamen tegen elkaar aan botsen de dan verkregen snelheid gelijk is aan de totale snelheid van beide lichamen. Door gebruik te maken van de tegenstander met gelijktijdig via een cirkelachtige beweging een snelle verandering van de eigen positie wordt de techniek met extra hardheid aangevuld.

Het principe van vitale onderdelen

Het tweede principe haakt in op een gebruik maken van de vitale onderdelen van het lichaam. Bij hapkido zijn dat er 54 en wel die plaatsen waar zenuwen, bloedvaten of belangrijke organen gemakkelijk bereikbaar zijn. Een aanval op de eerste categorie resulteert in een dodelijke verwonding of beschadiging, een aanval op de tweede veroorzaakt een tijdelijke invaliditeit met veel pijn.
Hier ligt een vergelijking met het Japanse jiu-jitsu voor de hand.
Bij het hapkido worden 3.700 verschillende bewegingen geteld die op verscheidene manieren kunnen worden uitgevoerd. Het begin van hapkido gaat terug tot aan de Hwarang-do organisatie van zo'n 1300 jaar geleden. De naamloze krijgskunst die destijds onderricht werd aan de jongeren van adel tijdens de Silla-dynastie zou dan de voorloper van hapkido geweest zijn.
De geïnteresseerde lezer kan in dit verband noteren dat er in de vechtsport ook thans nog een Hwarang-do organisatie bestaat die pretendeert een voortzetting te zijn van de identieke vroegere organisatie en zich als zodanig ook presenteert.

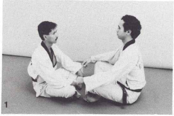
Zelfverdediging (Hosinul) – Vijftien handelingen

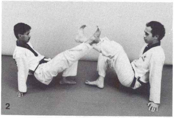
A 1

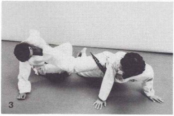

2

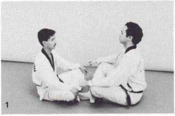
3

4

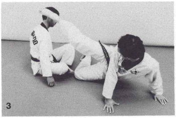

B 1

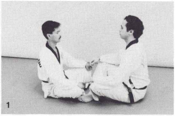

2


3


C 1

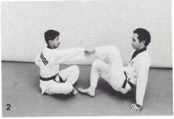
2

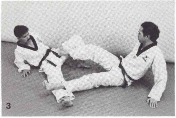

3


D 1

2

E 1

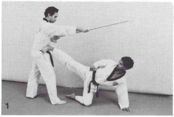

2



3

Zelfverdediging tegen stokaanvallen

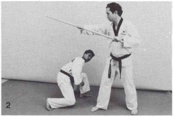
F



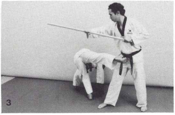
1

G

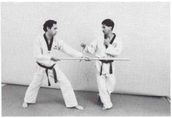
1

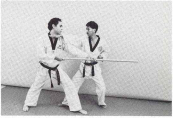


2

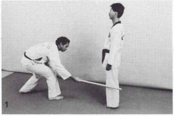


3



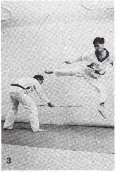


H



I 1

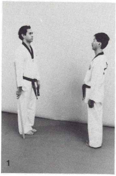
2

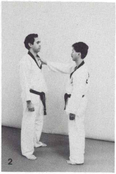


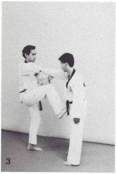
3

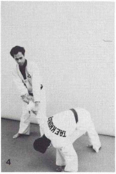
Zelfverdediging tegen pakkingen

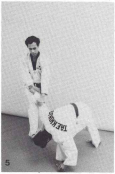
J





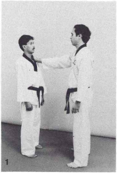


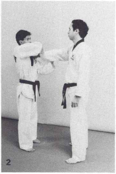


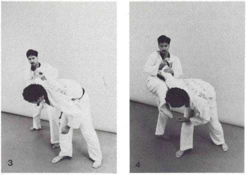


Zelfverdediging – bevrijdingshandelingen

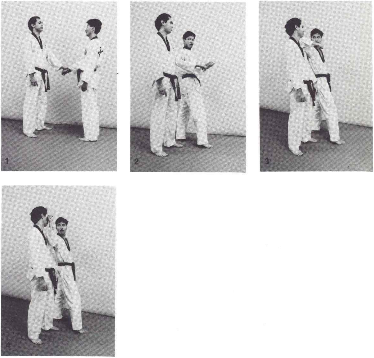
K

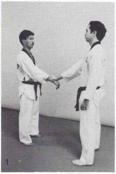


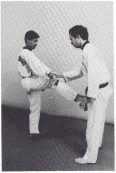


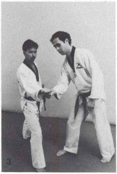


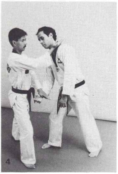
L

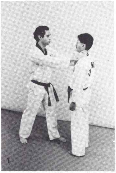


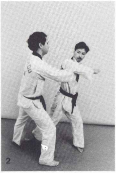
M


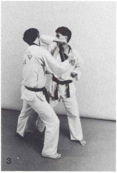


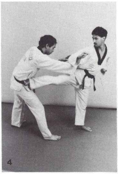




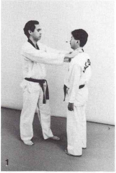
N




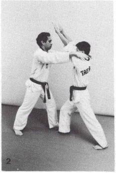




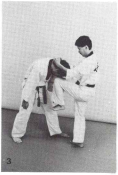
4



O 1

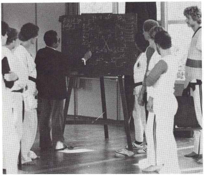


2



3

DEEL II
THEORIE



7. Ethische en filosofische achtergronden

Het maatschappelijk gedrag van elk individu of een groep van individuen is gebaseerd op het proces van opvoeding, maatschappelijke ervaring en intelligentie. Bij een vechtsport is de ethiek van het gedrag van groot belang en dat zal niemand verbazen. Gaat het om individuele ethiek dan wordt daarmee bedoeld de leer van het juiste handelen ten opzichte van de medemens als individu, terwijl onder sociale ethiek kan worden verstaan de leer van het juiste handelen ten opzichte van de mens als lid van een groter geheel.

Bij taekwondo heeft men uiteraard met beide soorten ethiek te maken. Maar om welke ethiek het nu ook gaat: het komt in feite toch altijd weer neer op de kwestie goed of kwaad en de daarmee verbonden elementen zijn ook in de taekwondo-sport van het allerhoogste belang.

Ethiek wordt ook wel onderscheiden in ethos en moraliteit. Bij ethos gaat het dan om innerlijke gerichtheid, de intrinsieke motivatie, de geladenheid van enkelingen en groepen.

Dit werkt bij alle vechtsporten heel sterk door en dat komt ook duidelijk tot uitdrukking bij de veelheid aan ontwikelingen van de vaak in wezen bijna identieke stijlen. Veel beoefenaars van de vechtsport hebben de neiging om hun stijlrichting te zien als de allerbeste die er is.

Bij moraliteit gaat het om het leefgedrag en de daarmee verband houdende regels en zedelijke opvattingen van zowel de enkeling als van een gehele groep. Bij de vechtsporten blijkt dit uit de wijze waarop de wedstrijdregels opgevat worden. Hoe ver kan je gaan en wat is nog verantwoord? Is een alleen maar sparren, waarbij men in vol contact met de ander is en waarbij bepaalde regels in acht worden genomen van een hogere orde dan een vechten in vol contact zonder dat men daarbij verzekerd is van enige bescherming van dien aard? Met andere woorden: taekwondo versus kyukushinkai-karate?

Wat is juist en wat kan nog geaccepteerd worden? Soms kan de sociale ethiek in een bepaald land daarbij een rol spelen zoals dat bij voorbeeld enige tijd geleden in Frankrijk het geval was. In dat land werd full-contact karate onder druk van judo- en karate-aanhangers met een klassieke opvatting (sparren zonder direct contact met de ander) aanvankelijk verboden.

Een ander strijdpunt is de vraag waarnaar men precies moet kijken. Moet men bijvoorbeeld vooral letten op de gevolgen die een bepaalde handeling in de praktijk met zich mee kan brengen? Hierbij kan men denken aan een schop die in vol contact gegeven wordt tegen of op het hoofd van de ander. Behalve een knock-out kan dit ook ernstig hersenletsel veroorzaken.

Bij taekwondo is dit probleem 'opgelost' door het dragen van hoofdbeschermers voor te schrijven. Daar tegenover staat weer de vraag of het motief van de handeling wel in overeenstemming is met de universele

norm. Bij taekwondo is de universele norm een sportief bezig zijn met de bedoeling om via sportieve handelingen punten te scoren en op die manier een overwinning op de tegenstander te behalen. Maar iemand raken om hem daarmee tijdelijk uit te schakelen is toegestaan en wordt aanvaard als een sportieve niet-opzettelijke handeling want het gaat om het spel en niet om de man.

Duidelijk is dus dat de opvatting die gehanteerd wordt van fundamenteel belang is wanneer men wil beoordelen wat een juiste handeling kan of mag zijn. Vandaar dat in elke vechtsport een bepaalde moraal of een morele theorie aangehangen wordt die de maatstaven bevat waaraan men een handeling, een levenswijze, een karakter of een bepaalde stand van zaken kan afmeten.

In taekwondo is elke gereglementeerde handeling in moreel opzicht juist omdat de gevolgen van die handeling bijdragen tot het bereiken van een bepaald goed doel. Het meten van de prestaties in taekwondo teneinde een titel te behalen is niet op te vatten als destructief, maar als sportief en de daarvoor te verrichten handelingen zijn dan eveneens als moreel juist te beschouwen omdat die verenigbaar zijn met een dienovereenkomstig hoger moreel en universeel beginsel. Bij taekwondo wordt bijvoorbeeld de slogan gehanteerd: 'We are all one family', een weergave van een positief moreel doel omdat daar achter de gedachte ligt: vrede op aarde tussen broeders en zusters.

De eerste opvatting, die betrekking heeft op het bereiken van het goede doel, wordt dan ook wel *teleologisch* (telos =doel) genoemd, terwijl de tweede opvatting gezien kan worden als *deotologisch* (deotos = verplicht). In de teleologische theorie zit een rangorde van doelen en doeleinden verborgen waarbij het uitgangspunt is dat sommige doelen beter of meer verheven zijn dan andere. Het al dan niet bereiken van een gesteld doel is dan bepalend voor de morele waarde van de handeling. Bij taekwondo is dit goed herkenbaar omdat er hier sprake kan zijn van een klassiek en een modern doel.

Hiermee wordt bedoeld dat er binnen taekwondo twee duidelijk herkenbare stromingen te zien zijn. De ene representeert de klassieke opvatting dat taekwondo bedoeld is om de mens binnen zijn leefwijze op een hoger plan te brengen: een beter mens worden, evenwichtiger zijn, meer zelfvertrouwen, meer geloven in eigen trouw, eerlijkheid en meer eerbied voor de leraar. Hier gaat het dus om de innerlijke, de intrinsieke waarde die taekwondo bij een juiste wijze van beoefening de mens kan geven.

Bij de tweede, de moderne stroming staat de sport zelf op de voorgrond waarbij het doel is taekwondo als sportonderdeel te doen opnemen in het officieel programma van de Olympische Spelen. Een voorlopig resultaat is dat taekwondo in 1988 op de Spelen van Seoel als een demonstratiesport te zien zal zijn en dat er al vergaande besprekingen zijn om dat straks een meer officieel karakter te geven.

Een probleem bij dit alles is evenwel dat in feite niemand weet of dit nu intrinsiek gezien – als goed of als niet goed beschouwd moet worden

en daarmee staat of valt deze theorie. Op deze zaak wordt nog teruggekomen als straks het aspect sociologie ter sprake komt.
De tweede opvatting, die van de deontologische, kenmerkt zich door de poging een of meer beginselen op te stellen die altijd en overal voor iedereen geldig zijn. Het lijkt erop dat de wetten, die daaruit dan voortvloeien, eenvoudiger te hanteren zijn, maar de vraag is natuurlijk wel of dergelijke universele wetten van morele aard kunnen bestaan. Denk hier maar eens aan de Tien Geboden uit de Bijbel.
Het beginsel dat men zijn naaste niet mag benadelen heeft er in de praktijk van de vechtsport toe geleid dat Jigoro Kano zijn judo-systeem ontwierp waaruit naar zijn mening alle gevaarlijke handelingen zijn weggelaten. De op die manier tot stand gekomen wedstrijdbeoefening werd zodoende vooral een middel om het door hem gestelde doel te bereiken. Voor vele beoefenaars is judo momenteel dan ook alleen maar een prestatiesport en dat is het ook inderdaad geworden.
Ook bij taekwondo is een dergelijke verschuiving waarneembaar. Oorspronkelijk vonden er wedstrijden plaats waarbij men niet in contact met de tegenstander kwam. Maar ten gevolge van de teleurstellende resultaten ging een en ander hoe langer hoe meer over in een semi-contact en zelfs in een vol-contact en werd alles ook daardoor harder en effectiever. Daarbij is het scoren belangrijker geworden dan het beginsel van de taekwondo-wedstrijdbeoefening, namelijk via dit middel te komen tot een 'hoger mens zijn'. Hieruit blijkt dat de toepassing van dit beginsel in de praktijk eveneens lastig is en moeilijk weegbaar.

De sociale gevolgen van een gedragsregel

Het bestaan van de twee in het voorgaande beschreven richtingen leveren voor de taekwondo-beoefening – en in feite voor elke identieke sport – grote problemen op want beide richtingen zullen het fundamenteel oneens met elkaar zijn en dan is het moeilijk om tot elkaar te komen. Het gaat hier om twee tegengestelde stromen en de enige oplossing die er lijkt te zijn is te trachten een brug te slaan.
Aan het vaststellen van een wedstrijdregel bij taekwondo gaat in feite een soort afwegingsproces vooraf waarbij het nut van die regel afgewogen wordt tegen de daaruit voortvloeiende reeds bekende of nog te verwachten effecten. Is er eenmaal voor een bepaalde regel gekozen dan zal die regel het karakter van een soort beginsel krijgen. Alle leden van de groep, de organisatie, de samenleving etc. zullen zich dan aan die regel moeten houden als de omstandigheden, waarop de regel betrekking heeft, zich voordoen. Dit geldt in velerlei opzichten. Dus bijvoorbeeld niet alleen als het om de statuten van een vereniging gaat, maar ook voor wedstrijden. Op die manier is het mogelijk onderscheid te maken tussen handelingen, die in moreel opzicht goed of slecht zijn. Met de dienovereenkomstige beloning of straf.
De regelgeving als leidend beginsel is hiermee in feite de middenweg tussen de twee al eerder genoemde stromen. Een handeling is, moreel

gezien, juist als die wordt voorgeschreven door een regel die ook moreel juist is. En het moreel juist zijn van die regel is weer bepaald door het grote nut daarvan omdat iedereen ermee akkoord is gegaan en er zich ook aan houdt in de daarop betrekking hebbende omstandigheden.
Een regel faalt als vechters uit onvrede bijvoorbeeld anders handelen dan is toegestaan. De oplossing is dan: de overtreder bestraffen of de regel wijzigen en wat men doet hangt dan weer af van het feit of dat handelen tegen de regel in beschouwd wordt als moreel juist of onjuist in relatie tot de vroegere gehanteerde regel.
Bij W.T.F.-taekwondo is een vuiststoot naar het hoofd niet toegestaan. Het is altijd moreel onjuist om hiertegen te zondigen, maar de vraag kan – en moet – gesteld worden of een dergelijke regel moreel gezien nu wel of niet bij deze wedstrijdvorm thuis hoort. De vraag hoe dan wel is weer een andere kwestie.
Een dergelijke nuttigheidsregel kent drie vereisten:
a) Alle morele kwesties die kunnen voorkomen moeten er door worden gedekt. Het systeem van regelgeving moet compleet zijn.
b) De regelgeving moet zeer consistent zijn en niet tegenstrijdig met andere regels. Bij de k.o. zijn hier in het verleden vaak problemen gerezen, namelijk als de k.o. een gevolg was van opzet of eigen schuld, bijvoorbeeld zelf inlopen op een stoot of schop.
c) De regelgeving dient een hoger nuttigheidsrendement op te leveren dan alternatieve regels van andere vechtsystemen. De regels dienen moreel juist te zijn. Het Internationaal Olympisch Comité ziet hier nauwlettend op toe, terwijl deze discussie ook al jaren gaande is bij het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur in Nederland. De Koreanen hebben in dit opzicht heel goed opgelet en taekwondo zo veilig mogelijk gemaakt. Het gevolg hiervan is geweest dat er een zekere verschraling ten aanzien van de wedstrijdmogelijkheden is ontstaan. De armen en vuisten doen tegenwoordig nauwelijks nog mee. Dat is de prijs die een van origine vechtkunst met klassieke opvattingen moet betalen om maatschappelijke erkenning te kunnen krijgen.

De rol van het eigenbelang

Met eigenbelang wordt hier niet bedoeld het najagen van kortstondige en oppervlakkige genoegens. Het gaat hier om een welbegrepen eigenbelang, dat bepaald moet worden door rekening te houden met gevolgen op lange termijn of met de waarschijnlijkheid dat dit zal kunnen plaatsvinden. Dit noemt men wel het moreel egoïsme. De handeling van de desbetreffende persoon is alleen dan juist als daardoor het hoogste genoegen voor de handelende persoon wordt teweeggebracht en voorts als dit hoogste genoegen verstaan wordt als welbegrepen eigenbelang, met andere woorden: een bijdrage levert aan iemands levensgeluk.
Dit moreel egoïsme kan samenvallen met het sociale belang, maar zal er vaak onverenigbaar mee zijn. Het komt regelmatig voor dat topsporters zich heftig afzetten tegen hun sportbond of hun trainer/coach, omdat

de wederzijdse belangen in het geheel niet parallel lopen. De sponsor-affaire Johan Cruyff is hiervan een duidelijk voorbeeld, terwijl ook in de atletiek dergelijke voorbeelden te vinden zijn. Het sponsorbelang, het topsportersbelang, het trainer/coachbelang en het bondsbelang zijn vaak geheel tegenstrijdig en ook van een geheel andere dimensie. De sponsor wenst rendement van zijn investering in geld, de topsporter wenst ongestoord te kunnen presteren en wil kampioen worden zonder kop- en geldzorgen. De (bonds)trainer heeft een opdracht te vervullen en moet meestal daarbij ook de belangen van zijn pupillen behartigen, terwijl de bond weer zijn eigen regelsysteem heeft waaraan de sporter en de mensen daaromheen zich volgens hem behoren te houden.
Ook in het Nederlandse taekwondo zijn dergelijke voorbeelden te vinden en in de loop der jaren is er menig robbertje gevochten om bijvoorbeeld het behoud en overheersen van de eigen Bonds-Taekwondo-stijl, het belang van de trainer voor het nationale wedstrijdteam, het belang en de verantwoordelijkheid van de bond voor de financiering van topsport en de topsporter zelf die wel of niet werd geaccepteerd en dan al of niet werd opgesteld door de bondstrainer.

De motivatie van al dit soort egoïsme en handelingen is gelegen in het streven een situatie te bereiken, die meer genoegen schenkt dan de vorige situatie. Ook verzet tegen een verandering, die de situatie verslechtert, behoort daartoe. Men kan zich hierbij natuurlijk wel eens vergissen, omdat mensen vaak wel weten wat ze graag willen bereiken, maar vaak te kort schieten in de oplossing van de vraag hoe ze dat moeten doen. Voorts weten zij meestal evenmin wat echt goed voor hen is en hoe zij hun geluk of genot kunnen verkrijgen. Het is te vaak een gissen en missen, hetgeen in feite een gebrek aan inzicht is. Veel egoïstische handelingen kunnen derhalve pas achteraf in het juiste licht worden begrepen, waarbij het sociale nuttigheidssaldo bij een positieve balans dan meestal wel zal worden geaccepteerd. Een 'moeilijke' topsporter, die wereldkampioen wordt, zullen vele door hem gemaakte fouten worden vergeven, omdat hij of zij uiteindelijk iets heeft bewezen door het leveren van een prestatie. Bij dit *psychologisch hedonisme* wordt dus verondersteld dat de mens zijn eigen genoegens najaagt. Maar voor de directe omgeving is het vaak een onverteerbare zaak om tolerant te blijven bij een dergelijk gedrag, hoewel filosofisch gezien het ingenomen standpunt best logisch kan zijn en dus niet onjuist. De moeilijkheid is echter dat het verdedigen van andermans handelingen een zeer lastige zaak is.
Een samenleving stelt tegenover het blinde egoïsme echter haar eigen gedragsregels, die ook voor de egoïst gelden, omdat anders alle moraal zou worden ontkend. Ook de egoïst dient er dus rekening mee te houden dat hij zijn medemensen moet ontzien en in hun eigen waarde laat. Er treedt zeer zeker een boemerang-effect op als te veel regels met voeten worden getreden en dan volgt er sanctie en straf.

De basisverplichtingen

In de vechtsportfilosofie wordt vaak gesproken over de doelstellingen die door middel van een bepaalde vechtkunst ontwikkeld en bereikt kunnen worden.
De basisverplichtingen daarbij zijn:
- trouw zijn aan de heer (d.i. de leraar)
- dankbaarheid voor de lessen en de ontvangen wijsheid
- rechtvaardigheid betrachten
- zelfverwerkelijking realiseren door opoffering
- iemand weldoen (zoals door Kano ingevoerd bij het judo)
- eerlijkheid (als jouw handeling de ander nadeel heeft berokkend de daardoor ontstane schuld niet uit de weg gaan)
- zelfbeheersing (door bijvoorbeeld handelingen na te laten die anderen, op welke wijze ook, kunnen schaden).

Het is evenwel noodzakelijk al deze zogenoemde ethische verplichtingen goed tegen elkaar af te wegen. Daarvoor is van fundamenteel belang het inwinnen en daarna toetsen van relevante informatie. Immers, het risico is altijd aanwezig dat een bepaald moreel aspect van de samenstellende delen of componenten buiten beschouwing is gebleven en dat daardoor een totaal verkeerd oordeel geveld wordt.
Een duidelijk voorbeeld daarvoor is te vinden in het taekwondo-boekje van Choi Hong Hi. Op bladzijde 6 van dat boekje vindt men de leerstellingen van zijn taekwondo, de zogenaamde Tenets. Dat zijn:
- bescheidenheid (modesty)
- volharding (perseverance)
- zelfbeheersing (self-control)
- onoverwinnelijke geest of levensmoed (indomitable spirit).

Wanneer deze ethische doelen tegenover elkaar afgewogen worden valt op dat hij en de zijnen het met de eerlijkheid bepaald niet zo nauw nemen. Zo wordt er bijvoorbeeld in de informatiebladen gezegd dat I.T.F.-Taekwondo als Olympische Sport erkend is en deze sport op de Spelen van 1988 in Seoel beoefend zal worden conform de I.T.F.-regels. Maar noch het eerste noch het tweede is waar. Het zijn gewoon verzinsels, kennelijk uit nood geboren. En zo zijn er nog veel meer voorbeelden te vinden.
Ook wat dat begrip bescheidenheid betreft wordt weinig waar gemaakt wanneer men let op de vele prestaties van Choi zelf als de zogenaamde 'vader van het taekwondo' en zijn pretentie dat zijn systeem 'het enig echte' is. Waar het om gaat is dat de afweging goed gebeurt alvorens een morele handeling aanvaard of verworpen wordt.
De vraag welke basisverplichting nu het belangrijkst is kan niet zonder meer worden beantwoord omdat dit in het algemeen afhangt van de concrete situatie. Bij taekwondo is een dergelijke situatie duidelijk aanwezig gezien de enorme progressie van het W.T.F.-Taekwondo dat internationaal erkend wordt door alle grote sportorganisaties zoals I.O.C.,

G.A.I.F., C.I.S.M. en F.I.S.U. Bovendien staat het op het programma van alle continentale en wereldspelen en wordt het als demonstratieproject opgevoerd op de Olympische Spelen van Seoel in 1988. In ethisch opzicht heeft W.T.F.-Taekwondo het als sport duidelijk gemaakt, maar daarbij zijn dan wel enkele door Choi zelf vooropgestelde zaken klaarblijkelijk overboord gezet.

Ethiek en organisaties

Veranderingsprocessen leiden er vaak toe dat in een bepaald sociaal stelsel ook de ethiek verandert. Elk nieuw maatschappelijk stelsel kan gezien worden als een concreet verschijnsel en als een reactie op een voorafgaande periode. Daardoor vertoont het vaak een bepaalde eenzijdigheid en de stem van bepaalde groepen wordt dan niet langer meer gehoord.

Iets dergelijks is er in de jaren zeventig ook gebeurd in Korea waardoor Choi Hong Hi als militair uit de gratie raakte. Redenen waarom hij 'zijn' I.T.F. in een later stadium (1972) naar Canada 'verplaatste'. De tegenzet daarop kwam in 1973 met de oprichting van de W.F.T., geleid door Un Yong Kim.

Natuurlijk is het waar dat elke verandering nu ook weer niet direct een verbetering behoeft te zijn. Tenslotte is er geen enkel stelsel volmaakt gezien de gebreken van de mensen in dat stelsel. Wie dat inzicht heeft verkregen dient zijn groep ervoor te behoeden af te glijden naar een politieke en sociale verabsolutering.

Op dit punt is Choi Hong Hi in de fout gegaan door zijn bond te gaan associëren met politieke standpunten en zich te vereenzelvigen met en zich te proclameren als 'het' taekwondo.

Op die manier is met name zijn grootheid verdwenen en is hij verworden tot een oude, zielige man wiens dominantie in de wereld volledig verdwenen is. Zijn sociale verantwoordelijkheid voor taekwondo hield op te bestaan toen zijn basisland hem niet langer gewenst achtte aan de top van het gebeuren. Het feit dat er in Korea een nieuwe organisatie opgezet werd had hem de ogen moeten doen openen. Want nieuwe sociale organisaties ontstaan alleen als de maatschappelijke ethos daarin gestalte krijgt. Oude organisaties met een te persoonlijk stempel, oude vormen en gedachten worden dan langzamerhand vernietigd en sterven af. Maar elk stelsel heeft de neiging in het eigen bestaan te volharden en het wordt dan op die manier een vijand van het andere, het levende gebeuren dat zich manifesteert in de nieuwe, meer moderne organisatie waarin er wel van succes sprake is.

Choi heeft vergeten dat het leven meer is dan alleen maar vorm en stelsel en hij heeft niet tijdig genoeg ingezien dat een zelf meehelpen nodig was om verder te kunnen bouwen. Het ideale stelsel bestaat nu eenmaal niet waardoor zijn nederlaag een feit geworden is en het succes van Un Yuong Kim mogelijk werd.

Etiquette

In de taekwondo-sport wordt het gedrag en de houding van degene die deze sport beoefent in principe bepaald door diens opvatting van de etiquette. Deze etiquette verschilt evenwel per werelddeel en zelfs per leraar.
In Korea bijvoorbeeld is de discipline bij de manier waarop de leerlingen elkaar begroeten en met elkaar omgaan en zoals dat gebeurt ten opzichte van hun leraar heel wat strenger en strakker geregeld dan in Europa. De Aziatische invloed is sinds 1965 daar sterk teruggelopen. Desondanks is het een goede zaak nog even stil te staan bij de vraag wat er onder etiquette verstaan moet worden.
Hier zijn enkele aspecten te onderscheiden.

Hoffelijkheid en vriendelijkheid

Beoefenaars van het taekwondo moeten wat deze zaken betreft het volgende in praktijk brengen:
- de geest van het wederzijdse bewustzijn bevorderen;
- het zich schamen voor de eigen ondeugden (bijvoorbeeld minachting van een ander);
- het rechtvaardigheidsgevoel vergroten;
- een goed onderscheid maken tussen de leraar en de leerling en tussen de oudere en de jongere leerling.

Onkreukbaarheid

Hier gaat het om
- in staat zijn onderscheid te maken tussen goed en kwaad;
- gewetensvol zich schuldig te voelen als er fouten zijn gemaakt;
- geen onjuiste technieken aanleren door een apathische houding of een gebrek aan kennis;
- het voorbewerken van breekmaterialen om een goede demonstratie te bewerkstelligen;
- slechte of gebrekkige technieken niet camoufleren door gebruik te maken van luxe trainingszalen en door het op een valse manier vleien van leerlingen;
- geen hogere band eisen of zelfs kopen dan waarop men recht heeft;
- graden niet alleen maar trachten te verwerven omwille van het eigen ego of het daardoor verkregen machtsgevoel boven anderen te staan;
- geen taekwondo-onderwijs geven uitsluitend ter wille van het eigen materieel voordeel.

Toepassing van de etiquette

Toepassing van de etiquette zowel binnen als buiten de dojang is verplicht

- door lagere banden ten opzichte van de hoger gegradueerde ouderen;
- door hogere banden ten opzichte van de ouderen buiten de dojang;
- door alle leerlingen bij een bezoek aan andere dojangs, ongeacht welke andere taekwondo-stijl of ander type vechtsport daar beoefend wordt;
- door alle (oud-)leerlingen ten opzichte van hun leraar;
- door de leraren onderling uit respect voor hun bijdrage aan de sport en hun kennis van zaken, hun vakmanschap, leiderschap of om redenen van andersoortige te respecteren zaken.

Correct gedrag

Meestal wil dit zeggen: de juiste wijze van groeten. Het groeten is een vorm van het uiten van respect en vriendelijkheid in zowel het Oosten als het Westen. Men groet de ander uit beleefdheid, uit respect en dit gebeurt als regel bij het komen en het weggaan. Maar een groet heeft pas waarde als daaraan inhoud wordt gegeven en als daarmee ook voldaan wordt aan de verwachting van de ander. Daarom dient het groeten in een correcte en preciese wijze te gebeuren, niet gehaast of nonchalant.

Groeten

Over de bijzonderheden van het groeten nog enkele opmerkingen.
Het groeten kan op verschillende manieren gebeuren, namelijk door middel van

- omhelzing
- handdruk
- wuiven
- buiging.

De omhelzing

Is vaak een spontaan gebeuren. De uitvoering en betekenis kan van land tot land verschillen. Ook in de sport wordt er spontaan omhelsd. Bijvoorbeeld wanneer een kampioenschap behaald is of een beker of een belangrijke wedstrijd gewonnen is. Dan omhelzen de leden van het winnende team elkaar en/of hun supporters.

De handdruk

De meest bekende wijze van groeten, ook op ons continent. Een handdruk wordt gegeven aan het begin en/of aan het einde van een ontmoeting, zowel in zakelijk, familie- of sportverband.
Een handdruk kan soms ook de uitdrukking zijn van een bewijs van medeleven met de andere, in gelukkige omstandigheden (feliciteren) of in droevige omstandigheden (troost). Soms ook wordt de handdruk gebruikt als een instrument om de ander weg te sturen of pijn te doen. Dat wijst dan op een verbroken relatie.

Het wuiven

Het wuiven is een internationaal gebaar, wordt gedaan bij vluchtige ontmoetingen.

De buiging

Met de komst in Europa van de vechtsporten is de buiging als wezenlijk onderdeel van de Aziatische opvoedingswijze gelijktijdig ingevoerd. Deze groet op korte afstand van elkaar heeft als voornaamste betekenis een uiting van respect en verantwoordelijkheid ten opzichte van de leraar respectievelijk de partners.
Dit soort van begroeting is geen opgelegd ceremonieel, hoewel het wel vaak als zodanig wordt ervaren. In feite is deze staande groet oorspronkelijk afkomstig uit de tempel, waar meestal de beoefening van de gevechtstraining begon. Bij de binnenkomst van de tempel werd dan al buigende een groet gebracht. Het komt voor dat deze ceremonie ook verlangd wordt in de dojang (hoewel dit nu niet meer zo relevant is).
In Azië is men gewend ook de nationale vlag van een land te begroeten. Een groet brengen aan een bepaald object dat de saamhorigheid van een natie symboliseert is de gedachte die achter dit gebaar ligt. In Europa staat men daar in het algemeen wat gereserveerd tegenover hoewel de diepere betekenis toch wel van belang wordt geacht. Trouwens, ook in Nederland waren na vijf jaren van onderdrukking door vreemde overheersing dit soort nationale gevoelens van bijzondere waarde.
In dit verband is te bedenken dat Korea vele jaren lang overheerst werd door Japan.
De staande buiging wordt uitgevoerd door ongeveer 15° voorover te neigen waarbij de ogen gericht zijn op de borst van de ander. De voeten staan naast elkaar op één lijn.
Een andere manier van buigen kan gebeuren vanuit de knieënzit.
Het groeten in staande positie wordt gedaan
- bij elk begin en einde van een les
- bij elk begin en einde van een wedstrijd
- bij het begroeten van de trainingspartner
- bij het begroeten van de leraar voor, tijdens of na de les

– bij het begroeten van de nationale vlag.
Binnen taekwondo is het groeten een belangrijke traditie en de vraag of de handdruk de groet zou moeten gaan vervangen is zeker niet zo maar met 'ja' te beantwoorden. Eerder misschien met 'neen' om ervoor te zorgen dat tenminste de vorm nog als een zaak van specifieke waarde bewaard blijft.

Etiquette in de dojang

Hierbij dient gelet te worden op twee aspecten
a) Algemeen
b) Specifiek
Ad a
- Goed verzorgd de zaal binnenkomen (schone handen en voeten, korte nagels etc.)
- Een schone, witte tobok dragen
- Geen ringen, scherpe voorwerpen of kettinkjes dragen
- De kleding gesloten en de band correct geknoopt (platte knoop)
- Eventuele verwondingen zijn vooraf al goed verzorgd en worden ook tijdens de les verzorgd vanwege infectiegevaar en ter bescherming van de orde en netheid in de dojang
- Nooit roken, nooit schoenen dragen, nooit dranken – van welke aard ook – de dojang binnenbrengen
- Geen lessen verzorgen zonder toestemming van de leraar.

Ad b
- Niet onnodig kletsen tijdens de les, alleen maar hard werken
- De verlangde beleefdheidsvormen goed in acht nemen
- Binnen en buiten de dojang de taekwondo-regels in acht nemen en de opgelegde discipline in stand houden door middel van een goed en correct gedrag ten opzichte van de medemens en diens leefwereld.

Algemene etiquette bij examens

LEERLING
a. Het bondslidmaatschap en bondspaspoort dient in orde te zijn;
b. De kandidaat heeft een sportkeuringsbewijs;
c. De kandidaat heeft regelmatig de wekelijkse les bezocht (elke week en niet elke maand één keer);
d. De persoonlijke presentatie zoals etiquette-regels vragen;
e. De juiste leeftijd voor de uit te reiken graduatie;
f. De geschiktheid om deze taekwondo-sport te beoefenen. Een preventieve maatregel, waarvoor en artsenadvies of psychisch advies zou moeten dienen. In de praktijk is dit veelal niet mogelijk, zodat de leraar op het eigen gevoel is aangewezen.
g. De technische vaardigheid van de te gradueren kandidaat. Zakken is zielig, maar voor schut lopen met een hoge graduatie die niet kan worden waargemaakt is psychisch dodelijk;

h. Getoonde beheersing in techniek en wedstrijd;
i. Getoonde sportiviteit in de les, wedstrijd of het wedstrijdbezoek;
j. De aandacht voor de dojang als oefen- en leefplaats;
k. De toepassing van de algemene etiquetteregels in de taekwondosport.

LERAAR
a. Het gradueren in de onderwezen oefenstof;
b. Het afnemen van de graduatie door ten minste 2 personen;
c. Het bijhouden van een testformulier, waarop de resultaten worden aangetekend;
d. Het aftekenen van de gegeven graduatie in het geldige bondspaspoort;
e. Het eventueel verstrekken van een küp-diploma;
f. Het eventueel verstrekken van een nieuwe band of slip;
g. Op objectieve wijze de leerling beoordelen zonder rancune of andere stressproblemen. Anders niet gaan oordelen;
h. In principe is het graduatiegeld in de verenigings- of schoolcontributie inbegrepen. Uitsluitend bij bepaalde extra's zou examengeld kunnen worden geheven;
i. De leerling wijzen op zijn verantwoordelijkheid bij de in ontvangstneming van een behaalde hogere graduatie;
j. De leerling vertrouwd maken met het sportidee dat er binnen één sport verscheidene speelsoorten kunnen bestaan;
k. De leerling onderwijzen in de leuze 'We are all one family' in de sport taekwondo. De basis en het streven zijn immers identiek.

Enkele topfiguren van de World Taekwondo Federation

8. Taekwondo-onderwijs

Steeds meer personen onder de leeftijd van 16 jaar melden zich aan als beoefenaar van de gevechtsport taekwondo. De leraren bij de scholen en verenigingen hebben hiermee een extra verantwoordelijkheid gekregen.
Enerzijds is de toenemende jeugdige belangstelling verheugend en een goede ontwikkeling voor de taekwondo-sport, omdat door middel van een goede prestatieopbouw een duidelijke niveauverbetering kan worden bewerkstelligd. Anderzijds brengt deze ontwikkeling een zeer grote verantwoordelijkheid met zich mee voor leraren die hiervoor niet specifiek zijn opgeleid.
Taekwondo is in de allereerste plaats een (ge)vecht(s)sport. Het aanleren van schoppen, stoten en slagen aan jeugdigen en het houden van prestatiecompetities door taekwondo-leraren vraagt om goede vaktrainers met een diepgaande kennis van en begrip voor het kind in al zijn of haar facetten.
Het is derhalve een noodzaak een volledig inzicht te hebben in:
A. De ontwikkelingsfasen van het kind van 6 tot 16 jaar in zowel lichamelijke als geestelijke zin;
B. De begrenzingen te kennen in de verschillende leeftijdsfasen, de sekse, de betekenis van gewichtsverschillen bij trainingen en wedstrijden;
C. De begrenzingen te kunnen onderkennen en toepassen in de techniek, de wedstrijdregels, de demonstratiesfeer ten aanzien van de meisjes en jongens in hun persoonlijke ontwikkeling;
D. Diepgaande kennis te hebben van en het vermogen om een hierop gebaseerde didactiek en methodiek bij het lesgeven te kunnen toepassen.

Ik zal achtereenvolgens deze verschillende problemen nader bespreken.

De ontwikkelingsfasen van het kind

Om tot een gezonde en aanvaardbare beoefening te komen in taekwondo is het belangrijk te weten hoe en in welke mate de ontwikkeling van het opgroeiende kind plaatsvindt.
In *lichamelijk* opzicht is het belangrijk om de groeifasen van het kind te onderkennen vanwege de arbeidsbelasting die tijdens de training plaatsvindt. Iedere ervaren lesgever weet dat niet ieder kind van bijvoorbeeld 8 jaar zich in dit opzicht even ver heeft ontwikkeld. Gemiddeld genomen kan wel worden vastgesteld dat de grove motoriek bij handelingen als hardlopen, springen, klimmen en klauteren een goede coördinatie te zien geeft bij het kind. Gedetailleerde handelingen daarentegen vragen veel geduld, aandacht en oefening, omdat deze vaak zeer moei-

zaam ingetraind kunnen worden. De fijne musculatuur van het kind is nog rijpend, zodat met name in taekwondo de precieze techniek niet altijd even snel wordt overgenomen van het (goede) voorbeeld van de leraar. Bij het lesgeven aan kinderen gaat het dan ook vooral om veel bewegen in een goed en hoog tempo met voortdurend rustmomenten, waarin de techniekconcentratie kan plaatsvinden. Vele leraren hebben de (slechte) gewoonte taekwondo op zijn Koreaans te geven, met statische oefenreeksen zonder dynamiek uitgevoerd wat dus helemaal niet nodig is.

Een nieuwe trainingssituatie ontstaat als de puberteitsperiode zich bij het kind aandient. Bij meisjes kan dit al op 10-jarige leeftijd plaatsvinden, terwijl bij jongens op 13 of 14 jaar de eerste verschijnselen hiervan zijn waar te nemen. Deze nieuwe situatie, waarin de lichaamsgroei voor het meisje en de jongen ieder een eigen weg blijkt te bewandelen, vraagt een duidelijke verandering van de lesaanpak. Het meisje rijpt tot vrouw, terwijl de jongen vaak de lengtegroei moet zien te verwerken. Beiden zijn uiterst kwetsbaar tijdens deze ontwikkelingsfase. Deze periode is ook voor de lesgever een zeer gevoelige periode, omdat de lichamelijke ontwikkeling van zijn pupil vaak ook een geestelijke onbalans kan veroorzaken. Niet voor niets geven statistieken duidelijk aan dat tijdens deze fase de verdere keuze ten aanzien van de favoriete sport of hobby wordt gemaakt. Veel kinderen stoppen met de sport die zij soms jarenlang hebben beoefend en kiezen of voor een andere sport of stoppen helemaal.
Het is de taak van de leraar om zijn pupil niet alleen lichamelijk te trainen, maar ook geestelijk te kunnen blijven boeien. Dit vraagt aanzienlijk meer inventiviteit dan uitsluitend een simpel taekwondo-lesje geven.

In *geestelijke zin* vindt er dus evenzeer een duidelijke ontwikkeling plaats, die doorwerkt in de lesgeefsituatie. Het gedrag van het kind bepaalt in feite in duidelijke mate de fase van persoonlijke ontwikkeling waarin het kind zich bevindt en waarmee de lesgever rekening dient te houden. Gedrag wordt beïnvloed en (mede) bepaald door zowel inwendige als uitwendige factoren. Tot de *inwendige factoren* valt te rekenen: de aanleg in biologische zin, emotionele indicaties zoals wijze van reageren in denken, doen, aanvoelen, wilskracht, volhouden, inleven, terwijl tot de *uitwendige factoren* de directe omgeving, de medeleerling en opgedane leservaringen een rol kunnen spelen.
De ontwikkelingsleer in de psychologie bestudeert de gedragsveranderingen, die een mens gedurende zijn leven ondergaat en probeert tevens na te gaan welke factoren die verandering(en) bepalen. Het is daarom heel zinvol te weten dat een peuter tot 3 jaar een verkennende fase ondergaat en bezig is met het ontdekken van zijn/haar eigen 'ik'. Het schoolkind van ongeveer 6-12 jaar probeert voortdurend relaties met anderen te ontdekken, terwijl voor meisjes (10-14 jaar) en jongens (13-

18 jaar) de geslachtsrijping grote geestelijke invloed uitoefent op de ontdekking van de sekse-onderscheiding en het groot worden
Er vindt dus het volgende plaats:
a. Rijping van het kind ten aanzien van de ontwikkeling van de psychische functies;
b. Het leren dat de gedragsontwikkeling bepaalt.
ad a. Bij de rijping van het kind speelt de fysieke groei een grote rol en wel in volgorde van geboorte, waarbij het hoofd 60% van het lichaam is en lichaamsgroei, welke op 2-jarige leeftijd 50% van het lichaam is. Bij de rijping van het kind speelt na de lichaamsgroei de ontwikkeling van motorische bekwaamheden een belangrijke rol. Deze verloopt van boven naar beneden, waardoor bijvoorbeeld de beheersing van rompbewegingen sneller onder controle kunnen worden gebracht dan die van handen of voeten. Voor een sport als taekwondo is dit natuurlijk van zeer evident belang.
Ook is het beheersingsverloop van algemene bewegingen (grove motoriek) allereerst aan de orde en pas daarna gaat bij het kind de gecontroleerde handeling via de fijne motoriek zich ontwikkelen. Kinderen laten 'sparren' kan dus leiden tot het nemen van grote risico's. Het kind wil in principe niet graag het andere kind en 'echte' klap of schop geven, maar door gebrek aan controle gebeurt dit wel.
Tijdens de ontwikkeling van kind tot volwassene, in feite zelfs tijdens het gehele menselijke ontwikkelingsproces, speelt het leren via nabootsing, herhalingsoefeningen en resultatentraining een herkenbare rol.
Bij gevechtssporttraining is het vanzelfsprekend van groot belang met genoemde factoren rekening te houden bij het geven van training. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen, maar voor kinderen van 6-12 jaar in het bijzonder. Het kind in deze leeftijdsfase is bezig stap voor stap tot een grotere onafhankelijkheid te komen. Het zoekt naar identificatie en tracht hetzelfde te worden als de geïdentificeerde ander. De toenemende zelfbewustheid en het groeiende bewustzijn geeft het kind in toenemende mate inzicht in zijn leefomgeving. De aangeleerde gedragscodes, die onder andere worden bepaald door het milieu waaruit het kind afkomstig is, alsmede andere gedrags(voor)beelden, die bijvoorbeeld in de (taekwondo)groep worden aangeleerd, hebben dan ook een specifieke invloed. Het is de (zeer grote) verantwoordelijkheid van de leraar in de taekwondo-sport om met deze gegevens tijdens de training en de wedstrijd rekening te houden en op grond hiervan de lesvoorbereiding, de lesmethode en de te geven oefenstof af te bakenen. Of, en op welke wijze, kinderen mogen sparren in de oefensituatie en in de wedstrijd, is niet zo maar vast te stellen. Regels, waarmee oudere leerlingen moeiteloos kunnen werken, zijn vaak zowel ongeschikt als gevaarlijk voor kinderen. Aanpassing is dus steeds een eerste vereiste met daarbij goed denkwerk en inleving in de kinderziel.

De begrenzingen in de verschillende leeftijdsfasen

Bij de training verdient het de voorkeur zo veel mogelijk bepaalde leeftijdsgroepen te hanteren. In de praktijk zal een grove indeling in groepen tot 12 jaar en daarboven haalbaar zijn.
Zoals eerder al aangegeven, zijn er vrij grote verschillen in ontwikkelingssnelheid van het lichaam en in het reële bevattingsvermogen. Tevens is de benadering van kinderen en oudere leerlingen nogal verschillend t.o.v. lestoon en lesmethode. Een splitsing in jongens en meisjes, dames en heren, verdient naar mijn mening niet de voorkeur, omdat juist in deze sport coëducatie van groot belang is. Het samen trainen van jongens en meisjes wordt door mij niet als bezwaar gezien. Integendeel eigenlijk, want als met name het meisje eenmaal de smaak goed te pakken heeft kan zij veel beter met de technieken uit de voeten. Het is echter wel raadzaam tijdens de eerste lesperiode meisjes met meisjes en jongens met jongens te laten samenwerken.

Bij de eventuele wedstrijd speelt een juiste afbakening een zeer belangrijke rol. Leeftijdsverschillen, lengteverschillen en gewichtsverschillen zijn soms nauwelijks op te lossen als het aantal kinderen voor de wedstrijd gering is. Pas bij grote aantallen is er meestal een bevredigende oplossing te vinden. Het is allereerst een absolute voorwaarde om kinderen zoveel mogelijk uit dezelfde leeftijdsfase bij elkaar te plaatsen. Behalve aanwezige lengte- en gewichtsverschillen zou dan ook nog de vaardigheid (kleur band of küphoogte) een rol kunnen spelen. Ook de sekse kan een splitsing geven. Meestal kan pas vanaf 12 jaar gescheiden gewerkt worden.
De indelingscriteria bij wedstrijden tot 12 jaar zijn in volgorde van belangrijkheid:
a. Leeftijd
b. Gewicht
c. Band (Küp)
d. Jongen of meisje
e. Lengte
Vanaf 12 jaar geldt achtereenvolgens: Leeftijd, jongen/meisje, vaardigheid, gewicht.
Een mogelijke leeftijdsindeling hierbij is bijvoorbeeld: 5-6 jaar, 7-8 jaar, 9-10 jaar, 11-12 jaar, 12-13 jaar, 14-16 jaar, 16-18 jaar, 18-ouder.
Bij het indelen voor wedstrijden wordt vaak het gewicht vooraf gevraagd. Gezien echter de veelal sterk uiteenlopende gewichten en soms ook geheel verkeerd opgegeven gewichten is het maken van een indeling vooraf weinig zinvol. Het beste is een principe-indeling bekend te maken van 4 tot 5 kg verschil maximaal en pas op de wedstrijddag zelf poultjes van drie of vier kinderen te maken. De poule-winnaar is tevens eindwinnaar van zijn groepspoule. Het houden van finales na zo'n poule is niet juist, want het gaat om de 'ervaring' (waarbij natuurlijk best mag worden

gewonnen), en niet om de 'topprestatie' of het 'kampioenschap van'. *De prijsuitreiking* kan het best direct na de beëindiging van de laatste poulewedstrijd ter plekke plaatsvinden. Geen hinderlijke of onzinnige ceremoniën houden. De ouders kunnen daarna met hun kind vlot vertrekken en de rest van hun dag op een andere wijze doorbrengen.

De begrenzingen toepassen in de techniek

Begrenzingen zijn nodig om zonder gevaar en met behoud van spelplezier het taekwondo in aanvaardbare banen te leiden, zodat gevaarsfactoren en ongelijke verhoudingen worden voorkomen.
In technisch opzicht is het indelen naar *niveau-verschillen* van belang. Zoals eerder al gesteld kan de behaalde band (küp) hiertoe een graadmeter zijn, maar meer ook niet. Heel vaak zal vooral de mate van training en de ervaring in het sparren van een groter belang zijn dan de band zelf. Een indeling in drie klassen: de 8e t/m 6e küp, de 5e t/m 3e küp, vanaf de 2e küp zou kunnen, maar is pas echt van belang vanaf 12-jarige leeftijd. Dan is de opbouw in zekere mate methodisch te noemen en zouden er bovendien bepaalde begrenzingen in wedstrijdduur, aantal ronden en wedstrijdregels kunnen worden vastgesteld.

De vereenvoudiging van wedstrijdregels (niet bedoeld wordt verarming), is van belang om op methodische wijze kinderen te leren wedstrijden met elkaar te houden zonder dat er sprake hoeft te zijn van duidelijk gevaar. Veiligheid is vooral bij kinderen van het allergrootste belang. Veel sporten hebben de laatste jaren 'mini-sport' toegepast, waardoor kinderen kunnen sporten d.m.v. een aangepaste, voor hun haalbare, sportvorm. Ook in taekwondo is dit te realiseren. Binnen de taekwondobond is er ooit een gespreksgroep geweest, waarin toen werd bepaald dat schoppen (en natuurlijk stoten) naar het hoofd bij kinderen geen wenselijke zaak zou zijn. Met name in contact-taekwondo is dat veel te riskant, zelfs met een hoofdbeschermer op. Dit geldt voor alle kinderen tot aan de leeftijd van 12 jaar.
Tot aan de leeftijd van 14 jaar zou men kunnen denken aan licht contact met voet-safetyguards en hoofdbeschermers aan. Met de vuisten èn voeten kan dan normaal contact op de borstbeschermer worden gemaakt. Het gevaar dat er harder dan gewenst wordt geraakt, zit er hier natuurlijk wel iets meer in, maar blijft beperkt. Vanaf 14 jaar gelden respectievelijk de W.T.F.-wedstrijdregels voor de aspiranten 14-16 jaar, de junioren 16-18 jaar en de senioren 18 jaar en ouder.
Gezien de hoeveelheid protectiemateriaal lijkt deze opbouw voldoende vrij van al te grote risico's: voet-, scheen-, borst-, arm- en hoofdbeschermers zijn te zamen met de al dan niet aangepaste regels waarborg voor een zo veilig mogelijke beoefening in de wedstrijdsfeer. Het is en blijft natuurlijk wel een vechtsport.

Resumerend: – Tot 12 jaar alleen contact met vuist en voet op de borst-

beschermer (liefst dikker kan voor senioren).
– Van 12-14 jaar als tot 12 jaar met uitbreiding van licht- of semi-contact naar het (beschermde) hoofd en met de (beschermde) voet.
– Vanaf 14 jaar conform de W.T.F.-wedstrijdregels met de voorgeschreven beschermde materialen.
Uitzondering: Alle beginners zonder wedstrijdervaring (Bondspaspoort is dan tevens startlicentie en controle op gespeelde wedstrijden!) werken zonder hoofdcontactregel. Dit geldt voor iedereen ongeacht de hoogte van de behaalde küp of band.

Leidend principe voor wedstrijden: Men dient ervaring te hebben in het meespelen en ook resultaten te behalen om verder te mogen. Alleen dan kunnen ongelukken worden voorkomen en niveau worden gehaald op nationaal niveau.

Coaching bij kinderen

Het is eigenlijk vanzelfsprekend dat coaching bij kinderen tot 12 jaar absoluut uit den boze is en nooit mag worden toegestaan. De begeleider dient alleen actief in te grijpen als de wedstrijd niet naar behoren gaat, maar dat is tevens de taak van de spelleider (scheidsrechter). Ieder kind dient zelf zijn wedstrijd te leren maken zonder geschreeuw van de 'volwassen' begeleider of fanatieke ouder. De spelleider heeft als hoofdtaak de wedstrijd goed te begeleiden. Het is mogelijk het eindresultaat te laten meebeoordelen door de spelers die aan de kant zitten. Door handopsteken kunnen zij zelf de winnaar bepalen. De spelleider dient wel bij te sturen als dat noodzakelijk zou zijn, maar hij moet goed uitkijken hoe, waarom en wanneer. Kinderen zijn vaak heel eerlijk in hun mening en soms ook heel hard als iemand in hun ogen 'vals' speelt binnen de grenzen van de regels. Een goede spelleider begrijpt dat.

Resumerend:
– Geen coaching bij kinderen tot 12 jaar
– De spelleider, geen specifieke arbiter, leidt het spel en de kinderen in spelsfeer en spelplezier
– De medespelers worden betrokken in de beoordeling van de gespeelde wedstrijd
– Wedstrijdduur en wedstrijdregels zijn aangepast om veiligheid voor alles te handhaven en spelplezier te behouden.

Naast de wedstrijd in competitiesfeer verdient het aanbeveling ook wedstrijden met betrekking tot technische vaardigheden te houden. *Alternatieve wedstrijdvormen* kunnen, zoals uit initiatieven van met name District Brabant is bewezen, zeer aantrekkelijk zijn voor zowel kinderen als oudere spelers/sters. Wedstrijden in stijlfiguren kunnen bijvoorbeeld een verplichte en een vrije vorm te zien geven. De eerste vorm kan dan worden beoordeeld naar precisie, inhoud, stijl, spirit e.d. Vooral de

precisie in de stappen, begin en eindpunt is dan van belang. Stapsoefeningen, loop- en sprintvormen in de techniek, breektesten op basis van behendigheid (niet op plankdikte) kunnen aantrekkelijke zaken zijn. In het algemeen zijn allerlei demonstratieve zaken aantrekkelijk. Beweging, precisie, beheersing, snelheid en schoonheid komen dan via taekwondo tot uitdrukking.

Resumerend: Door middel van alternatieve oefenvormen met een demonstratief karakter worden elementen toegevoegd aan taekwondo voor jeugdigen.

Het lesgeven

Een goede taekwondo-leraar kan niet volstaan met alleen technische en praktische kennis; men is niet automatisch leraar als de 1e Dan is behaald. Voor het lesgeven is van belang:
a. Een *filosofische oriëntatie*; van belang voor de geestelijke vorming. Ethiek en etiquette, pedagogie, (sport)psychologie en (sport)sociologie kunnen hierbij een hulpmiddel zijn.
b. Een *inzichtelijke oriëntatie*; inzicht in
- grondvormen van bewegen in taekwondo, dus gaan, lopen, stoten, slaan, schoppen, vegen, draaien e.d.
- medische aspecten ten aanzien van de wedstrijdregels en veiligheidsaspecten in taekwondo
- mechanische analyses die het inzicht vergroten met betrekking tot de menselijke mogelijkheden en bewegingen
- bewegings- en handelingsprincipes, zoals die in de stijlvormen (Poomse) naar voren komen.

c. Een *verstandelijke oriëntatie*; d.w.z. niet alleen het aanleren van de technische vorm, maar ook het ontwikkelen van verstandelijke vermogens. De verantwoordelijkheid van de leraar en de leerling mag en kan niet stil blijven staan bij de (schop)techniek alleen.
d. Een *gevoelsmatige oriëntatie*; d.w.z. dat taekwondo als een geïntegreerd deel van de leefwijze ervaren kan worden. Het gehele gebied van taekwondo is als het ware opgenomen in het onbewuste waardoor een gevoelsmatig handelen kan plaatsvinden. Dan is taekwondo niet alleen een sport maar ook een kunst en een leefwijze.

Sleutelvragen

Iedere lesgever dient zich voortdurend af te vragen waar hij mee bezig is. Een goede toetsing zijn de volgende vier sleutelvragen:

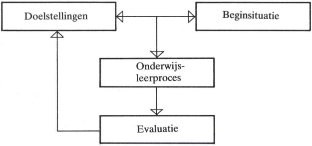
1. De doelstelling: Wat wil ik bereiken?
Er zijn vier mogelijke doelstellingen te onderscheiden, namelijk de fysieke, de psychomotorische, de cognitieve en de affectieve doelstelling.

2. De beginsituatie: Waar moet ik beginnen?
We vragen ons dus af wat de leerling al kent en kan uitvoeren op de betreffende leeftijd ten aanzien van de te bieden leerstof.

3. De onderwijsleersituatie: Hoe kan ik het onderwijs geven?
- Hoe de leerstof te kiezen en te ordenen?
- Welke didactische werkvormen passen er bij?
- Welke leeractiviteiten kan ik toepassen bij deze groep?
- Welke onderwijs- en leermiddelen ga ik gebruiken?

4. Elke les dient te worden geëvalueerd: Met welk resultaat heb ik mijn les in taekwondo gegeven?

Zie ook het volgende figuur:



Doelstellingen

Bij de doelstellingen dient de lesgever vooraf te weten waar hij naar toe wil werken. Gaat het in zijn les om *fysieke doelstellingen* zoals kracht, snelheid, lenigheid of uithoudingsvermogen of legt hij meer accent op *psychomotorische doelstellingen* zoals waarnemingsstructuren, verwerking en programmering of uitvoering.
Bij taekwondo gaat het om concentratie, actie-reactie, balansverstoring, directe en spontane reactie en behendigheid. Het aanleren van deze vaardigheden gebeurt op drie niveaus: als eerste wordt het bewuste niveau geprikkeld tot 'zien en begrijpen'; vervolgens worden op het onbewuste niveau de bewegingen geautomatiseerd om de handelingen vlot en zonder nadenken te kunnen uitvoeren; en tenslotte worden op het niveau van de regulatie de reflexen en behendigheid gestimuleerd.
Ook *cognitieve doelstellingen* spelen een rol, omdat de leraar zijn leerling vertrouwd wil maken met wedstrijdregels, examenregels, gezondheids- en disciplineregels.
Met disciplineregels komen we op het wat vagere terrein van *affectieve doelstellingen*, waarin mentale kwesties aan de orde komen, zoals de

naleving van sportregels, zelfvertrouwen, mentale steun, groepssfeer, hygiëne, verantwoordelijkheidsgevoel, doorzettingsvermogen, enz. De leraar zal zulke, wat vage, elementen vaak slechts ten dele in zijn les kunnen inbouwen.

Leervormen

Om taekwondo aan te leren, zijn diverse *leervormen* mogelijk, afhankelijk van de situatie. De lesgever moet uitgaan van een vooraf gemaakt jaarplan èn hij moet kunnen inspelen op datgene wat actueel en belangrijk is. De verschillende leervormen zijn:
a. *De unilaterale leervorm.* De ene manier hiervan is de *oefenvorm*, waarbij de leerling geplaatst wordt in een bepaalde bewegingssituatie met een voorgeschreven 'oplossing', zoals bijvoorbeeld een afgeronde bewegingscyclus of oefenreeks. Op deze wijze kan het 'aanvallen en verdedigen' in oefenvorm worden onderwezen, waarbij de aanval met Apchagi en Dollyo-Chagi wordt voorgeschreven; de bewegingsbaan kan lineair of circulair zijn, of vrij gegeven worden.
Een tweede mogelijkheid is de *opdrachtvorm*, waarbij de leerling voor een bepaald bewegingsprobleem geplaatst wordt en de opdracht krijgt tot een bepaalde handeling te komen; hóe de leerling dit bereikt, is vrij. Dit kan bijvoorbeeld bij sparren toegepast worden: probeer aan te vallen en te scoren met Apchagi (of met Pandal Dollyo-Chagi, etc.). Maskering, schijnbeweging en andere tactische wapens zijn vrij of kunnen in de opdracht worden verwerkt.
d. De *interakt-leervorm.* Hierbij wordt actie op reactie, actie op actie en reactie op actie gebracht om de leerling vertrouwd te maken met de spel- en wedstrijdmogelijkheden. Bij training voor wedstrijden bijvoorbeeld wordt de oefen- of opdrachtvorm losgelaten en gaat men volledig werken met de geldende wedstrijdregels; bij Poomse beoefening wordt de aandacht verlegd naar het examen of naar een wedstrijd in stijlvormen. Bij deze leervorm, die goed bij wedstrijdvoorbereiding toegepast kan worden, wordt dus zoveel mogelijk de reële situatie aangehouden.

Het gebruik van oefenstof

Er zijn twee manieren, die in combinatie gebruikt kunnen worden, om de oefenstof goed te rangschikken en tot uitdrukking te laten komen:
– *Opbouw:* de oefenstof wordt gerangschikt van eenvoudig naar gecompliceerd. De basisvorm wordt uitgebouwd tot de eindvorm. Een goed voorbeeld is de Dollyo-Chagi, die uitgebouwd kan worden tot een Pandal Dollyo-Chagi, in de wedstrijdsituatie.
Variëren en combineren van techniek is wenselijk.
– *Leergang:* hierbij staat het begin- en eindpunt vast, maar de techniek wordt uiteengerafeld in afzonderlijke onderdelen en valt uiteindelijk als vloeiend geheel samen. De leergang wordt vooral gebruikt om op methodische wijze een bepaalde techniek aan te leren.

Bij de leerstofplanning moet rekening worden gehouden met een aantal factoren als het doel van de les, de situatie van de leerlingen, de mogelijkheid tot variëren en combineren van lesonderdelen, enz. Tijdens de les moet zowel aandacht besteed worden aan algemene aanwijzingen (zoals wijze van voortbewegen, balans, houding, heup-as en draaimoment) als aan specifieke aanwijzingen (zoals corrigeren van individuele fouten, timing en technische uitvoering). Dus na algemene correcties moet men overgaan tot specifieke correcties voor iedere leerling afzonderlijk. Ook moet de lesgever eraan denken dat iedere nieuwe leerling een gewenningstijd nodig heeft, en met welke partner de leerling kan werken, zodat een les voor iedereen prettig en veilig is.

Lesmethodes

Er zijn twee geheel tegengestelde methodes van lesgeven:
a. *De globaliteitsmethode*. Hierbij wordt de oefening als één geheel gezien, maar kan de uitvoering worden vereenvoudigd of verlicht. Deze vorm hoeft niet direct in overeenstemming te zijn met de eindvorm. Het is een methode van de beweging laten zien en gewoon gaan oefenen, net zo lang tot de techniek er goed uitkomt.
b. *De analytisch-synthetische methode*. Hierbij wordt de oefening in al haar details ontleed en afzonderlijk ingeoefend. De delen worden in een later stadium samengevoegd tot één geheel.
Een moeilijke techniek als P'andal Dollyo-Chagi kan bijvoorbeeld in stukjes worden gehakt: alleen de schop zonder draai, de draai op zich, draaiend schoppen, bewegen in de zaallengte en op teken draaiend schoppen. Hierna wordt het samengevoegd in de partnersituatie en ten slotte in de wedstrijdvorm met timing en tactische toepassing.
Een combinatie van deze twee methodes geeft doorgaans de beste resultaten.

Lesindeling

Schematisch gezien kan de les als volgt worden ingedeeld:

Doelstellingen	Activiteiten/Div. Werkvormen	Organisatie
A. INLEIDING	A. Voorbereiding – Warming-up – Voorbereiden oefeningen	A
B. KERN	B. Lesonderwerp – Nieuw Toepassing en verband vorige lessen	B
C. Slot	C. Lesslot – Cooling down – Ademhalingregulatie – Concentratievormen e.d.	C

Rekening houdend met de doelstellingen kan de les worden ingevuld in een lesgeefcahier of via een verkorte notatie in een agenda.
De *warming-up* is bedoeld om de verschillende functies van het menselijk lichaam op de kern van de les voor te bereiden. Het beoogde resultaat is een betere doorbloeding van het lichaam, een aangepaste hartwerking en longfunctie. Het lichaam kan zich hierdoor op een verhoogde inspanning instellen. Voorts vindt er een versneld transport van voedingsmiddelen en zuurstof naar de spieren plaats, waardoor deze beter kunnen functioneren zonder gevaar voor blessures.
De inleiding dient veel actie te bevatten met elementen van kracht, snelheid, lenigheid (rekkingsoefeningen!) en uithoudingsvermogen. Hoe beter en zorgvuldiger de inleiding plaatsvindt, des te beter is de leerling voorbereid op wat erna gaat volgen. Ofschoon kinderen van nature sneller dan ouderen in de lessfeer kunnen zijn, is het een goede zaak ook bij hen de inleiding goed te verzorgen. Wat meer spelelement dan bij ouderen is hier van groot belang.
De *kern* van de les staat in dienst van de specifieke technieken èn bewegingen van het taekwondo. Afhankelijk van de gekozen doelstelling ligt het accent op de techniek of op de specifieke conditie. Techniek trainen wil zeggen een handeling aanleren of verbeteren. Dit kan kort, statisch plaatsvinden, maar het is zeer belangrijk zo snel mogelijk de beweging te gebruiken en de techniek toe te passen. In het 2e deel van de leskern is het zaak de techniek te combineren met variaties in de techniek, combinaties met andere technieken en uiteindelijk de toepassing in de sfeer van hetzij de wedstrijd, hetzij de zelfverdediging of de vorm (Poomse).
Let er op dat kinderen een korte concentratie hebben en anders dan ouderen niet landurig bezig kunnen zijn met slechts één gegeven handeling. Zorg dus voor vele korte opdrachten.
Mogelijkheden voor de kern van de les

- Beweging van de techniek functioneel inoefenen (automatiseren)
- Bewegingen van de techniek nieuw aanleren
- Bewegingen van de techniek variëren
- Bewegingen van de techniek combineren
- Bewegingen van de techniek situeren (wedstrijd e.d.)
- Het bijbrengen van kennis en inzicht in de sport taekwondo
- Het bijbrengen van attitudes ten behoeve van de persoonlijkheidsvorming
- Het vergroten van snelheid, kracht, lenigheid en evenwicht als functie voor de taekwondo-bewegingen.
- Het vergroten van de eerbied en respect voor lesgever, partners, tegenstanders en spel- en sportbeleving.

Het *slot* van de les is van belang om weer tot rust te komen van de geleverde inspanning en na te kunnen denken over het geleerde. In het algemeen dient aandacht te worden geschonken aan de ademhaling, de concentratie en lichamelijke ontspanning. Rekkingsoefeningen, mits ge-

concentreerd en langzaam uitgevoerd, kunnen vaak zeer ontspannend en rustgevend werken. Specifieke ademhalingsoefeningen zijn hierbij van nut.

9. Sportpsychologie en agressie in de vechtsport

Sportpsychologie en psychologie in het algemeen kunnen niet zonder meer op één lijn worden geplaatst. De redenen liggen voor de hand. De psychologie heeft een lange ontwikkeling achter de rug, terwijl het sportaspect pas aan het einde van de 19e eeuw naar voren kwam en in feite pas na 1945 echt doorbrak. Dit geldt trouwens ook duidelijk voor wat als 'vechtsport' wordt betiteld. Deze ontwikkeling kreeg in de USA pas na 1946 en in Europa na 1960 een duidelijke impuls. Er is sindsdien veel over vechtsport gezegd, gepraat en geschreven. De boventoon was meestal: pas op, hij doet aan gevechtssport, vechtsport is agressief, vechtsporters worden er agressief van, vechtsport is een dodelijk wapen. Het zijn voor de ervaren kenner kretologieën, maar de maatschappij denkt (nog) vaak zo en handelt er evenzeer naar.
Pas in de laatste jaren is er wat dat betreft een geringe kentering ten goede te bespeuren. Langzamerhand wordt erkend dat vechtsport niet gevaarlijker is dan welke andere sport ook en dat niet zonder meer gesteld kan worden dat bij training en wedstrijden van vechtsporten meer en ergere ongelukken gebeuren dan bij andere sporten.
Sportpsychologie toegepast op de vechtsporten kan helpen om de waarde van de diverse theorieën over agressie te toetsen en wat daarin beweerd wordt te ontkennen of te bevestigen. Daarbij rijst dan de vraag welke theorieën in dit opzicht een positief of negatief resultaat te zien geven.

De belangrijkste gedachten zullen in dit hoofdstuk aan de orde komen. Eerst volgt echter een meer algemene uiteenzetting over wat sportpsychologie eigenlijk is en waar deze discipline zich mee bezighoudt. Met behulp van enig inzicht in deze materie is het mogelijk om dan een selectie te maken van nader te bestuderen onderwerpen, die voor taekwondo van belang kunnen zijn.

De reikwijdte en functie van de sportpsychologie

Coaches en medici werken tegenwoordig regelmatig samen, waarbij ook vaak sportfysiologen betrokken zijn. De sportpsycholoog zelf had in dit gebeuren tot dusverre nog nauwelijks een eigen inbreng. Toch zou hij meer kunnen doen dan alleen diepzinnig psycho-analytisch onderzoek plegen. Behalve onderzoek naar talrijke sportmomenten en het rapporteren van informatie ten behoeve van congressen kan hij ook cursuswerk verrichten.
De sportpsycholoog kan adviezen en informatie uitbrengen over gemotiveerdheid, (faal)angst van sporters of mogelijkheden spelers te stimu-

leren en de coach kan dit alles dan gebruiken om zijn spelers aan te zetten tot betere prestaties.
Het groepsproces in de teamsport kan op dynamische wijze worden toegepast, nadat een grondige analyse is uitgevoerd. Ook kan het de moeite waard zijn om inzicht te hebben in de wijze van functioneren van de andere partij. Een individuele speler kan psychologisch worden gebroken, maar ook zijn top bereiken als de begeleiding hier enig psychologisch zicht op heeft. Het psychologisch moment bij vechtsport is vaak de eerste doeltreffende actie en de laatste ronde van de wedstrijd. Canadese coaches hechten bijvoorbeeld daaraan veel belang. Meer zelfs dan aan medische zaken en theorieën met betrekking tot motorisch leren of groei-ontwikkelingsprocessen. *Informatie* en *stimulatie* behoren dus tot de hoofdtaken van een sportpsycholoog.

Motiveren

Een vechtsporter neemt een duidelijk risico op zich bij het sparren, waarbij hij contact maakt met zijn partner, maar hij doet toch even zo goed mee aan de competitie. Om iemand te kunnen motiveren is het van belang de individuele verschillen van afzonderlijke personen goed te taxeren. De wijze van aanpak en motivatie verschilt vaak per (top)sporter. Ook is van belang na te gaan welke kenmerken een bepaalde sport in zich heeft, omdat dit een duidelijke aanwijziging geeft waarom iemand nu juist die sport heeft gekozen. De motieven of beweegredenen kunnen daarbij van velerlei aard zijn, maar tot enkele hoofdlijnen teruggebracht komt het op het volgende neer:
- het ondergaan van een intrinsieke waarde, zoals spelvreugde en spelplezier;
- het ervaren dat sport goed is voor de gezondheid;
- het zich daarbij competent voelen voor zelfverwerkelijking;
- het hebben van een extrinsieke motivering vanwege de voordelen en luxe die sport kan opleveren.

Een niet aan sport doen, dus een gemis aan motivatie, komt voort uit een negatieve opvatting over sport, namelijk dat er niets van te leren valt. Frustrerende ervaringen kunnen hier een duidelijke rol spelen, zoals de jeugdige speler die almaar 'reserve' moet staan of een dusdanige plaats in het team krijgt, dat hij voortdurend 'buiten spel' (buiten-het-spel) wordt gehouden. Ook tegenstrijdige belangen kunnen elke motivatie doen verdwijnen, zoals liever muziek beoefenen dan te gaan sporten. Ten slotte zijn er nog 'luie' mensen, die gewoon geen zin hebben zich voor een sport in te spannen.
Mensen met een intrinsieke motivatie zijn van zichzelf uit zeer gedreven om aan een bepaalde sport te gaan doen en daarin goede prestaties te leveren. Sport is voor hen een uitdaging en tegelijkertijd een zelfcontrole ten aanzien van de eigen mogelijkheden.
Als bij het sporten de intrinsieke motivatie verdwijnt geeft de beoefende sport op dat moment niet meer voldoende uitdaging om het prestatiege-

drag te tonen. Meestal is hierbij een externe factor aanwezig, die als oorzaak kan worden beschouwd. Het uitblijven van een beloning als blijk van waardering door de maatschappelijke omgeving kan een reden zijn. Minder grote beloningen kunnen eveneens een reden zijn waarom motivatie van een (beroeps)sporter, die aanvankelijk geheel vanuit zichzelf kwam, een andere richting uitgaat. Men noemt dit wel het 'discounting'principe.

De beloning (een waardering in cijfers, het veroveren van een beker) heeft op die wijze een soort controlerende functie van het eigen 'ik'. Maar daarnaast kan die beloning ook een informatieve functie vervullen. De invloed die daarvan uitgaat op de intrinsieke motivatie hangt af van de functie die het meest op de voorgrond treedt. En dat kan worden bepaald door de mate waarin een beloning contingent is ten aanzien van de uit te voeren taak en of de beloning vooraf beschikbaar wordt gesteld. Verder telt natuurlijk ook mee de aard van de beloning: geld of goederen, een erkenning of een bepaald gezag en dergelijke.

Opgemerkt dient te worden dat een te sterke motivatie ook prestatieremmend kan werken: de sporter kan over-geactiveerd worden. Dit laatste verschijnsel komt regelmatig voor na een intensieve voorbereiding voor een topevenement. Op de bewuste dag dat hij moet presteren faalt de atleet en een week later kan hij weer de hele wereld aan.

De volgende tabel is ontleend aan Weiner et al. 1971 en geeft aan op grond waarvan succes of mislukking kan worden verklaard:

Oorzaak	**Stabiel**	**Variabel**
– Interne verantwoordelijkheid	– Aanleg – Capaciteiten	– Inzet – Vermoeidheid – Vorm; (slecht/goed) – Weinig of veel zin – Mate van getraindheid
– Externe verantwoordelijkheid	– Tegenstander – Taakopdracht – Thuis of Uit – Coaching + of –	– Pech/geluk – Weersgesteldheid – Terreintoestand

De relatie tussen motivatie en prestatie wordt beïnvloed door de factor waaraan succes of verlies wordt toegedacht. Voorts is de wijze waarop men zich duidelijke en realistische doelen stelt van groot belang. Ten slotte mag de publieksfactor niet vergeten worden, want dit laatste element kan soms zelfs doorslaggevend blijken te zijn.

De menselijke persoonlijkheid in en door sportbeoefening

De psychologische benadering roept hierbij twee duidelijke vragen op, te weten:

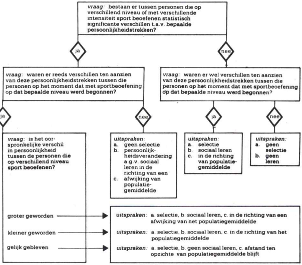
a) Kan iemands persoonlijkheid beïnvloed worden c.q. veranderen ten gevolge van een bepaalde sporttraining?

b) Moet iemand een bepaalde persoonlijkheid bezitten c.q. over bepaalde eigenschappen of karaktertrekken beschikken om een bepaalde sport met succes te kunnen beoefenen?

Nog anders gezegd: is het mogelijk iemand op grond van diens persoonlijke eigenschappen met succes ergens voor te selecteren?

Het volgende schema, ontleend aan Sack (1975) kan hierbij enige hulp bieden.

Hypothetische relatie sportdeelname en persoonlijkheid (Bakker/Whiting blz.69)



Alleen door een aantal personen gedurende een reeks van jaren onderling te vergelijken zou hierover enig uitsluitsel gegeven kunnen worden. Tot nu toe is echter zowel theoretisch als praktisch (empirisch) niet aangetoond dat er sprake zou zijn van een duidelijke, positieve verandering. Aangezien veel vecht- en verdedigingssporten deze 'transfer of training' nogal sterk benadrukken is dit voor vele taekwondoka wellicht een nogal teleurstellende boodschap. Echt serieus onderzoek in taekwondo naar dit fenomeen is er echter nog nooit geweest, zodat in dit opzicht nog nooit iets tegen deze belangrijke beweringen is ingebracht. Taekwondo, als sport beoefend, kan echter nauwelijks veel afwijken van de tot nu toe gevonden resultaten. Taekwondo als kunst of cultuur kan wellicht wel andere perspectieven bieden, maar ook dat is tot nu toe noch bewezen noch ontkend.

Psychologisch gezien zijn er ten aanzien van de tweede vraag evenmin positieve resultaten gevonden. Optimistische gedachten dat atleten of sportteams op grond van hun persoonlijkheidskenmerken met succes geselecteerd zouden kunnen worden voor een specifieke teamsport of een individuele sport zijn dus kennelijk nog nergens op gebaseerd.
De persoonlijkheidsaspecten op zich hebben natuurlijk bij het praktisch bezig zijn met (top)sport natuurlijk wel inhoud, waarbij men kan denken aan zaken als doorzettingsvermogen, stress of spanning, zelfcontrole, ongecontroleerd handelen en dergelijke.

Sport en agressief gedrag

'Sport is oorlog' of 'sport(ief) gedrag leidt tot geweldloosheid'. Deze twee uitspraken zijn evenzo twee tegenstellingen, die inherent zijn aan twee gangbare opvattingen over de relatie tussen sport en agressiviteit. Het gaat er dus om of het beoefenen van sport leidt tot vermindering respectievelijk een vermeerdering van agressief gedrag. Kan men agressief gedrag afleren of leert men het juist aan, om het onder andere omstandigheden buiten de sport om toe te gaan passen? Het zijn vragen die het wezen van vechtsport èn vechtkunst raken. Een psycholoog zou kunnen stellen dat taekwondo of soortgelijke sporten die agressie alleen maar bevorderen en dat hierdoor agressief gedrag in de maatschappij aan het toenemen is, maar een sportschoolhouder zal daartegen onmiddellijk in het geweer komen door te zeggen dat zijn leerlingen hun agressie in zijn trainingszaal afreageren en dus juist daarbuiten géén agressief gedrag zullen laten zien.
Het zijn fundamentele vragen die gevolgen voor vechtsport kunnen hebben, zoals een inperking van wedstrijdregels of zelfs een totaal verbod. Wat agressief gedrag inhoudt is overigens nog niet volledig duidelijk. Men kan zeggen dat agressie de intentie heeft bij een ander schade te veroorzaken, hetgeen zowel met woorden als met daden kan plaatsvinden. De biologische theorie over agressie ziet in sport een goed hulpmiddel om aangeboren kwade neigingen toch in goede banen te kunnen leiden. Een tweede theorie gaat uit van de emotionele reactie bij onaangename prikkels, zodat frustraties en daardoor ook agressie zullen ontstaan, terwijl de derde benadering, de sociale leertheorieën geheten, het leren van agressie door observatie en bekrachtiging benadrukken. We laten deze theorieën even voor wat ze zijn.
Heel interessant is een andere vraag, namelijk de vraag bij welke sporten zich agressief gedrag voordoet, wanneer dat dan gebeurt en waarom. Daarvoor kan een onderscheid worden gemaakt tussen een aantal categorieën sporten zoals vechtsporten, contactsporten en niet-contactsporten, zoals Bakker/Whiting die bijvoorbeeld hanteert. Zij motiveren dit onderscheid, omdat huns inziens bij boksen (lees vechtsport) meer mogelijkheden geboden worden voor agressief gedrag dan bij rugby, en bij rugby weer meer dan bij volleybal. Een nogal willekeurige en rammelende indeling, waarmee de auteurs eigenlijk ook geen raad weten.

Het onderscheid en het belang ervan komt daarna in dat hoofdstuk en het gehele boek niet meer voor! Was het 'toevallig' dat prof. Whiting enige jaren geleden openlijk voor de TV beweerde dat sportscholen de mensen opleiden tot agressiever gedrag?! Gezien zijn uitgangspunt dat het 'bij sport-boksen de directe bedoeling is om bij de tegenstander pijn of letsel te veroorzaken' is deze uitspraak duidelijk. Bij een dergelijke vooringenomenheid is vechtsport vooraf en zonder echt wetenschappelijk onderzoek veroordeeld en in de ban gedaan; een wetenschappelijke dwaling!

Bij een verdeling in alleen contact- en niet-contactsporten is een verdere onderverdeling zeker wenselijk, want de karakters van met name een aantal contactsporten zijn geheel verschillend. Dit geldt ook voor niet-contactsporten. Vooral bij contactsporten geldt dat gewelddadige overtredingen samenhangen met de geldende normen en waarden van de desbetreffende sportbeoefenaars, regels en aard van die sport. Hoe meer er sprake is van een directe duelvorm binnen een kleine ruimte, des te meer kans is er op ruwheid. Voorts zijn het de spelregels, die normatief zijn voor wat mag en niet mag en tot hoever het contact zich kan uitstrekken. In vechtsport als contactsport kan men dus heel duidelijk de verschillen zien tussen duels binnen een ring en wedstrijden in een open vierkant met uitloopmogelijkheid: dus meer agressie bij minder ruimte c.q. uitloop, terwijl bij niet-contact wedstrijden er minder agressie aanwezig is als de regels duidelijk zijn voor alle spelers. Het gaat vanzelfsprekend in alle gevallen om een gezonde agressiebeleving.

De aard van een sport hangt derhalve duidelijk samen met het plegen van gewelddadige overtredingen. Sporten als ijshockey, American football, Australisch rugby, waar de spelregels veel toelaten wat betreft het hebben van direct contact met een tegenstander, hebben veelal ook meer reactieve agressie en ontsporingen tijdens de wedstrijd dan sporten waarbij de regels deze mogelijkheid zoveel mogelijk beperken. Taekwondo is hiervan een goed voorbeeld. De spelregels beperken en beschermen de beide spelers, waardoor èn weinig blessures ontstaan èn vrijwel nooit uit de hand gelopen wedstrijden worden geconstateerd. De enige agressie die soms voorkomt, is nà de wedstrijd, als een coach het niet eens is met de eindbeslissing en wil gaan protesteren.

Van belang bij taekwondo is dat de regels de 'fair-play'gedachte blijven steunen en dat niet een meer technocratische moraal de overhand kan gaan krijgen.

Enkele theorieën over agressie

Geweld staat in relatie tot agressie, waarbij agressie bij sommige auteurs synoniem is aan vijandschap, terwijl andere schrijvers hiermee meer alle omgevingsfactoren bedoelen die het gedrag kunnen beïnvloeden.

1. Sport kan geweld en vijandige houdingen op tenminste twee wijzen neutraliseren
   a) Sport wordt gezien als een ontladingsmogelijkheid (katharsis),

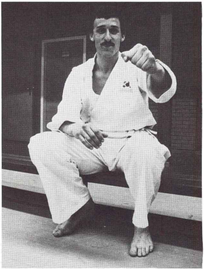
waarbij als het ware stoom wordt afgeblazen. De competitiesport is hiervoor een uitstekend hulpmiddel. Alle agressie kan de sporter, maar ook de toeschouwer tijdens de wedstrijd er uitgooien.
b) Sport in competitieverband is een vorm van gecontroleerd geweld, waarbij de sporter leert zichzelf in de hand te houden en zijn gedrag onder controle te brengen. Vijandschap wordt hierdoor vrijwel geneutraliseerd, hetgeen in het dagelijkse leven verder doorwerkt.

2. Tegenovergestelde gedachten bestaan er echter ook. Een bekende theorie is bijvoorbeeld dat sportbeoefening geweld juist doet toenemen bij zowel de toeschouwer als bij de sporter (frustratietheorie). Het zal duidelijk zijn dat hierbij spelregels een belangrijke rol (kunnen) spelen, zoals hiervoor al is uiteengezet. Ook de zwakke leiding van een scheidsrechter zorgt nog wel eens voor uit de hand gelopen sportontmoetingen. Het bekende 'aantikken' van een tegenstander kan bij niet-ingrijpen en uitblijvende strafmaatregelen soms leiden tot toegepaste agressie. Het gevaar van stoten naar het gezicht in niet- of semi-contactvechtsporten heeft meer dan eens aangetoond dat de kans op toenemende agressie duidelijk aanwezig is. Vermeende en niet toegekende punten hebben nog wel eens aanleiding gegeven tot doorstoten. Vandaar dat bij W.T.F.-Taekwondo het stoten naar het hoofd, maar ook de dreiging om dat te doen, verboden is. Een uitstekende maatregel, omdat het om sport gaat en niet om de meest effectieve vechtmogelijkheid.

3. Als derde mogelijkheid is de gedachte ontstaan dat er een relatie is tussen oorlog en strijdlustige sporten. Aangezien vechtsport als regel hieronder wordt gerekend kan deze visie dus ook op de vechtsport van toepassing zijn. Uitgebreid onderzoek in 20 landen leverde als resultaat op dat in landen met een duidelijk aanwezig oorlogszuchtige houding meer gewelddadige sporten worden beoefend, dan in landen die een duidelijk vredelievend gedrag tentoonspreiden. Het Amerikaanse 'football' bijvoorbeeld, een duidelijk voorbeeld van een tamelijk agressieve sport, kon zich in de USA tijdens de Tweede Wereldoorlog èn in de Koreaanse oorlog verheugen op een uitzonderlijke populariteit, terwijl daarentegen de niet-contact sport basketbal qua belangstelling terug bleek te lopen. Zou het toevallig zijn dat vooral in Japan en Korea de vechtsporten een enorme populariteit hebben gehad en dat dit in Korea nog steeds zo is?

Het zou heel goed waar kunnen zijn dat de eerste twee theorieën, dus die van reductie van agressie door sport en die van juist toename van agressie door sport, onjuist zijn, hetgeen zou pleiten voor de derde theorie. Het is inderdaad zo dat tot dusverre geen enkel onderzoek de eerste of tweede theorie heeft kunnen ondersteunen en dat uitsluitend de als derde vermelde theorie enige aanwijzingen heeft opgeleverd omtrent het optreden van agressie in relatie tot krijgshaftigheid en oorlogvoering. In de natuur van deze wereld zitten vele verborgen gevaren

die vaak om heldendom vragen. Aardbevingen, overstromingen, zware stormen, vuurgeweld, bacterie- en virusepidemieën en hongersnood. Het zijn allemaal zaken die de mens belagen en die door versterking van de mens zelf overwonnen moeten worden. De georganiseerde sport, zoals competitiesport, schoolt de mens in deze strijd tot zelfbehoud en maakt als zodanig deel uit van het totale maatschappelijke gebeuren. En daar gaat het tenslotte om.



10. Sportsociologie en vechtsport

Tot dusverre is aangenomen dat het vanzelfsprekend is dat taekwondo een moderne sport is. Om deze gedachtengang wat beter te kunnen doorgronden worden nu eerst de begrippen sport en sociologie besproken en daarna de de sportsociologie. Na een analyse van vechtsport en spel komen we dan tot de titelbespreking van dit hoofdstuk.

Sport

Het woord sport is afgeleid van het begrip 'disportare', hetgeen wil zeggen 'zich vermaken'. Sport was aanvankelijk met veel mystiek omgeven, maar is in de 20e eeuw gaan behoren tot de elementaire behoeften van ons bestaan. Ook vechtsport voorziet voor veel mensen in een duidelijke behoefte en vormt een integrerend deel van hun bestaan.
Enkele Chinese vechtsporten hebben dierhoudingen en bewegingen als uitgangspunt van hun werkmethode genomen. De kraanvogel, de tijger, de draak, de slang en het luipaard zijn de vijf basisvormen waarop Shaolin is gebaseerd. Hieruit zijn zowel harde, zachte als mengstijlen voortgekomen. Kan men hiermee dan stellen dat sport dan ook door dieren wordt beoefend? Het antwoord luidt ontkennend, want het dier speelt om zich te oefenen voor zelfbehoud, terwijl de mens dierbewegingen nabootst om beter te kunnen oefenen en beter te zijn dan andere mensen. De intentie van het dier is zijn bestaan zeker te stellen door verdedigen of doden om te eten. Het dier houdt zich hierbij aan natuurlijke regels, terwijl de mens regels uitdenkt om te kunnen spelen of sporten. De mens wil zijn prestatie(s) ervaren, zoekt naar mogelijkheden en probeert zichzelf te overwinnen. De polariteit lichaam en geest kent het dier niet en de mens juist wel, want dat is de signatuur van de menselijke ethos. Hierdoor is de mens in staat zich aan afgesproken regels te houden en regels te respecteren. Wie dit niet doet is in overtreding en kan 'buitenspel' worden gezet.
Ieder mens wil zich op de een of andere wijze laten gelden. Wie te ver gaat met bijvoorbeeld onsportiviteit, het forceren van het lichaam, druggebruik of doping, zal het slecht vergaan.
De bedoeling van sport is het lichaam èn de geest te trainen, waardoor de betekenis van de sport in de menselijke zending tot cultuur wordt gegrondvest. Ook ten aanzien van topsport mag worden gesteld dat het record en de sterverering meer is dan alleen sensatie en commercie. Op de vraag of topsport arbeid is, wordt later nog teruggekomen.
Het presteren in topsport heeft twee betekenissen, namelijk presteren en meten om beter te kunnen zijn dan anderen. Het presteren impliceert de vraag naar het maximale, terwijl het meten een aansporende betekenis heeft in plaats van uitsluitend een statistische. De topsporter als ster is de vertegenwoordiger van de hoogste prestatie van het menselijk

kunnen en vertegenwoordigt in wezen hierdoor alle andere mensen in deze wereld. Hoe dichterbij hij of zij bij ons woont, hoe trotser en meer bereid wij zijn om dit te honoreren met geld, eer en feestbetoon.

Sociologie

Sociologie heeft de maatschappij als onderwerp van studie. Haar object is de menselijke samenleving als vorm van samen-leven, zoals die ontstaat uit de gedragingen van mensen die met elkaar betrokken zijn. Het geheel van die gedragingen heet *sociaal* gedrag. Het gedrag van de taekwondo-ka in de wedstrijd is afgestemd op de bewegingen en positieveranderingen van de tegenspeler wiens denken hij tracht te doorgronden om hem vóór te zijn. Een voortdurende dreiging van een sterk aanvallende tegenspeler doet hem anders handelen dan een steeds wegslippende verdedigend ingestelde tegenspeler. Anders gezegd: zijn gedrag is sociaal te noemen, omdat het geheel bepaald wordt door de interpretatie die hij verbindt aan het gedrag van anderen (tegenspeler, scheidsrechter, publiek).

De bijzondere aandacht van de sociologie gaat uit naar de regelmaat in het menselijk gedrag, omdat hieruit duurzame gedragspatronen zijn af te leiden. Met behulp daarvan zoekt de socioloog vervolgens naar gestandaardiseerde oplossingen voor handelingssituaties in het dagelijkse leven. De socioloog doet dit ook bij sportbeoefening en het daaruit voortvloeiend sportgedrag. Sport is geïnstitutionaliseerd hetgeen zeggen wil dat het een vaste plaats in de maatschappij heeft veroverd. Sport is uit onze maatschappij niet meer weg te denken, het is een stuk werkelijkheid met regels en organisatiestructuren en heeft een duidelijke duurzaamheid gekregen. Sport is een institutie geworden en is verzelfstandigd. Het confronteert de deelnemers met soms dwingende verwachtingen ten aanzien van hun gedrag.

Duurzaamheid en institutie zijn de processen die mèt de structuurelementen van het sociale gedrag het aandachtsveld vormen van de sociologie.

De wijze waarop in natuurwetenschappen, zoals natuurkunde, kinesiologie en dergelijke een beenschop kan worden geanalyseerd is een andere aanpak dan de analyse, die de socioloog voor ogen staat met betrekking tot het sociale gedrag van de sporter. De beenschop analyseren is geheel iets anders dan de analyse van het handelingsgedrag bij toepassing van diezelfde beenschop, omdat de speler betekenis toekent aan dit handelen. Hij wil bijvoorbeeld een punt scoren en heeft hierbij de mogelijkheid tot reflectie op en zingeving aan het eigen gedrag. Met andere woorden: hij kan tijdens de wedstrijd zijn techniek bijstellen, anders timen en anders gebruiken indien de situatie een ander of beter handelen, gedrag, verlangt.

Het soort geproduceerde kennis in (sport)sociologie heeft een zekere mate van voorspellend karakter, maar de zekerheid die men meent te kunnen afleiden uit de natuurkunde wordt niet bereikt. Er is dus wel

een bepaalde regelmaat in menselijk gedrag vast te stellen, maar de 'berekende baan' van dit gedrag kan voortdurend verschuiven. Het wetmatige karakter van natuurkundige wetten is vergelijkbaar met de sportregelgeving, maar sportregels kunnen veranderd en nagelaten of er kan van afgeweken worden.

Theoretische oriëntaties

Sociologie kent naast bovenstaande zaken ook verschillende theoretische oriëntaties, die in stromingen en paradigma's tot uitdrukking worden gebracht. Deze verschillende visies van de sociologie benadrukken telkens op een andere wijze en op een ander niveau een stuk kennis over de complete werkelijkheid. Dit gebeurt derhalve ook binnen de sportsociologie, waarover het nu volgende gaat.

In de sportsociologie is sport dus een sociologisch object. Sport is een gegeven in de maatschappij, voor iedereen begrijpelijk, waarbij de geleverde prestaties herkenbaar zijn. *Het is een medium van collectieve identificatie.* Sport is een vorm van welzijn, educatie, bewegingssocialisatie en vrijetijdsbesteding.
Sportsociologie kan problemen als Sport-Politiek-Boycot, Sport-Overheid-Geld, Sport-Prestatie-Doping, Sport-Amateur-Beroeps, Sport-Wedstrijdregels-Ethiek, Sport-Cultuur-Arbeid, nader aan een onderzoek onderwerpen en zowel praktisch als theoretisch analyseren. Nog een aanknopingspunt voor de sociologie is de herwaardering van het eigen lichaam in de jaren zestig. Hierdoor ontstond een nieuwe bewegingscultuur en is grensvervaging gaan optreden ten aanzien van de oude historische kaders.
Deze oriëntaties kunnen bekeken worden vanuit bijvoorbeeld de volgende perspectieven:

Theoretische benadering

De benadering vindt plaats door middel van systeemtheorie. De Amerikaan Talcot Parson heeft heel schematisch een analyse van tal van maatschappelijke situaties gemaakt die hem zowel wereldfaam als ladingen kritiek hebben opgeleverd. Sommige sociologen vinden zijn benadering briljant, maar anderen spreken van naïef empirisme omdat hij te veel theoretiseert en te veel abstraheert. Ook zou er een te grote kloof zijn tussen de gebruikte sociologische begrippen en de variabelen van onderzoek.
Parson's beroemde AGIL-systeem komt aan het eind van dit hoofdstuk terug in relatie tot taekwondo.

Marxistische benadering

Hierbij wordt ervan uitgegaan dat er uitbuiting plaatsvindt van de spor-

ter. De economische basis van de maatschappij is het uitgangspunt. Zij fungeert als systeem-bepalende beïnvloedingsfactor. Er ontstaat een culturele bovenbouw en onderbouw als een reflex op de economische basis en het daarvan afhankelijk zijnde prestatiesysteem. Kernpunten uit de leer zoals vervreemding, meerwaarde en klasseleer zijn onlosmakelijk met deze theorie verbonden. Voorts moet gezegd worden dat de leer van Marx niet zuiver wordt toegepast, maar dat het meer een herziene visie is: de marxistisch-leninistische theorie. Enkele belangrijke zaken die via het socialisme in het Oostblok in de sport een rol spelen is het feit dat topsport een staatszaak is geworden en geen bestanddeel van de sport zelf vormt en dat er geen beroepssporters zijn, alleen 'staatssporters'.

Realistische benadering

Realistische benadering, zoals de figuratietheorie die door de een als geweldig en de ander als nutteloos wordt gezien. Deze theorie richt zich op de sociale werkelijkheid, waarbij vooral netwerken en vervlechtingen worden onderzocht op hun wederzijdse afhankelijkheid. Sport is zo'n vervlechting. Reeds verworven kennis wordt als interpretatiekader gebruikt om sport en maatschappelijke problemen in een breder perspectief te betrekken. De wijze waarop sport tot nationaal symbool is geworden wordt door Dunning heel boeiend beschreven. Men trekt als het ware een grotere cirkel om het beperkte gebied sport heen en gaat dan aan het werk. Met name ook de handelingen tussen mensen over en weer komen hierbij aan bod. Vandaar dat men wel zegt dat deze theorie een revival is van het symbolisch interactionisme. Hierbij gaat het erom handelingen uit te wisselen door middel van bepaalde symbolen waarbij men zich steeds probeert in de wederzijdse gedachten of posities te verplaatsen. Er is hierbij een verband te leggen tussen taal, role-taking en het 'zelf'.

Empirisch onderzoek

Hierbinnen zijn twee richtingen te vinden op het terrein van het sportsociologisch onderzoek. In de USA was het voornamelijk de empirisch-analytische benadering op academisch niveau die uiteindelijk leidde tot veel realiteitsvreemd onderzoek. Het symbolisch interactionalisme en de structurele analyse zijn hieraan debet. In Duitsland kreeg de filosofisch idealistische benadering meer aandacht. De kritische theorie, het structureel-functionalisme en de historische figuratie sociologie zijn de representatieve richtingen. Alle richtingen kregen hun kans vanwege kwantitatieve veranderingen rond de eeuwwisseling ten aanzien van de arbeidstijd, waarbij kwalitatieve veranderingen in de vorm van zelf te kiezen doelen mogelijk gingen worden. Naast het gezin (1e opvoedingsmilieu) en de school (2e opvoedingsmilieu) kwam de vrije tijd als 3e opvoedingsmilieu naar voren. Een belangrijk deel hiervan werd door

de sport en de recreatie opgeslorpt. Dit leidde tot herwaardering op wetenschappelijk niveau het van fenomeen 'vrije tijd' en tot een toenemend aantal onderzoekers en theoretici in deze sector. De pedagoog, de psycholoog en de socioloog vonden een breed nog te ontginnen veld.

Het studieveld van de (vecht)sport

Men kan zich op drie niveaus wetenschappelijk met vechtsport bezighouden: Macro-, meso- en microniveau.
De *macro-sportsociologische benadering* heeft als thema de verbondenheid van sport en maatschappij. Voorts is op dit niveau van belang na te gaan hoe de relatie tussen sport en de hedendaagse samenleving is, gezien de structuur en de functie van sport. Het ontstaan van (vecht)sport als moderne sportvorm kan men niet alleen maar verklaren vanuit een verwijzing naar de groei ervan in het 19e-eeuwse Japan, evenmin vanuit de historische verhalen van bijvoorbeeld de voorlopers van taekwondo. De opkomst van (vecht)sport heeft haar belangrijkste impuls gehad in de opkomst van de maatschappelijke vernieuwingen, die aan het eind van de 19e eeuw in Azië tot stand kwamen. De openstelling van de grenzen, de industrialisatie en het daarmee gepaard gaande prestatiestreven en de poltieke heropvoeding van de burger zijn belangrijke oorzaken geweest, die de opkomst van vechtsporten mogelijk hebben gemaakt.

Het *meso-sportsociologisch veld* brengt ons bij de sport zelf. Sport wordt op dit middenniveau gezien als een sociale institutie hetgeen wil zeggen: één geheel van opvattingen, handelingen en organisatievormen. Sport is hier een min of meer zelfstandig maatschappelijk deelgebied geworden. Groeps- en organisatieaspecten zijn hier met name onderwerp van bespreking. Het sociale gedrag van de mens speelt zich af in de groep, waar een confrontatie plaatsvindt tussen individuele wensen, interesse en belangen in die sport. In de aanwezige structuren, rollen, regels en richtlijnen is dus uitwisseling, samenspel of tegenspel mogelijk. Een teamsporter kan in dit opzicht een geheel ander gedrag vertonen dan een vechtsporter die individueel moet werken. Dit betekent tegelijkertijd dat bij vechtsporten een zeer duidelijke en strakke groepsdiscipline noodzakelijk is om alle eenheden samen te houden en te laten werken. Conflictsituaties bij individuele sporters zijn daarom veel moeilijker op te lossen dan bij samenwerkende teamsporters.

Het derde sportstudieveld ziet sport als een *micro-sociologisch gebeuren*. Het concrete sportgedrag komt hier onder de aandacht. Het vechtsportgedrag van de individuele beoefenaar/ster wordt hier op de voet gevolgd. Het ontstaan en verloop van directe interacties tussen beoefenaars of bij toeschouwers vormen in dit veld de concrete aangrijpingspunten om het sociale in sport te analyseren. De vraag WAT IS DE HANDELING dient hier beantwoord te worden. Bedoelingen, waarden en normen

van de speler gaan hier een grote rol spelen. In het hoofdstuk over ethiek wordt met name hieraan aandacht besteed.
Bij een onderzoek naar vechtsport neemt de onderzoeker als het ware plaats naast de speler en bestudeert vanuit die positie het gedrag. Hij probeert dan om de vechtsportwerkelijkheid natuurgetrouw in beeld te brengen. Naast een min of meer realistische beschrijving van bijvoorbeeld de taekwondo-wedstrijd in vol-contact met de tegenstander of de stijlwedstrijd in P'um sé probeert de onderzoeker ook de oorsprong en de regelmaat in het waargenomen gedragspatroon te analyseren. Bijvoorbeeld: de agressiviteit die bij het wedstrijdsparren noodzakelijk is om te kunnen presteren wordt door outsiders vaak gehanteerd om vechtsporten tot maatschappij-ongewenst gedrag te verklaren. Wat vechtsporters binnen leren en doen zou men dus ook buiten toepassen.
De sociologische stroming onder de naam 'symbolisch interactionisme' houdt zich met name bezig met het proces van betekenis-toekenning of zingeving, dat als bepalend voor het sociaal gedrag wordt beschouwd en het gaat er nu om zulke beweringen te beoordelen via deugdelijk sociologisch onderzoek.
Sportgedrag is bewegingsgedrag, zoals ook het positie kiezen in een vechtsportwedstrijd gedrag is. Binnen dit gedrag is de taekwondo-speler 'bevoegd' om zijn agressiviteit om de zetten in handelingen en wedstrijdacties. Agressiviteit buiten de wedstrijdlijnen of toepassingen daarvan op straat is een geheel andersoortig gedrag en mag niet gekoppeld worden aan de vechtsport. Echte vechtsporters vechten zelden of nooit op straat, behoudens uit zelfverdediging.

Als (vecht)*spel* zich tot (vecht)*sport* heeft ontwikkeld is er een continuüm:

spel — sport

Als (vecht)sport ook topsport is komt het volgende beeld in aanmerking:

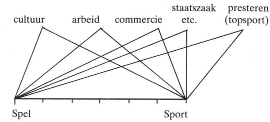
spel — sport — topsport

met andere woorden topsport is uit spel voortgekomen.

Als topsport arbeid is, dan wordt de volgende stap:

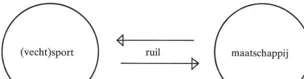
spel — (top)sport — arbeid

Deze mijns inziens eenzijdige visie kan leiden tot de ondergang van sport.
Maar ook is mogelijk dat spel en (top)sport de basis vormen van een driehoek met in de top verscheidene varianten:

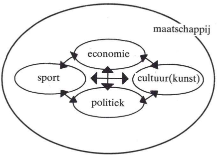


Deze visie geeft aanzienlijk meer speelruimte en laat wisselende factoren zien die allemaal aanwezig kunnen zijn.

Als (top)sport zich buiten de maatschappij plaatst en alleen een uitwisselingsstroom op gang houdt krijgt men te zien:

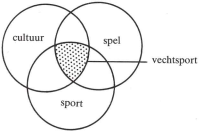


(Vecht)sport staat *buiten* de maatschappij en zal ongetwijfeld gaan vervreemden van het wereldse gebeuren. Mensen die beweren dat sport niets met politiek of commercie te maken heeft zien bovenstaand plaatje als enig zaligmakende gedachte en dat is niet best voor de sport. In deze ruiltheorie is er een zekere wederzijdse afhankelijkheid, maar de vraag is tot hoe ver die reikt. De maatschappij van het heden kan niet zonder sport, maar de tijden kunnen natuurlijk veranderen en dit kan in de hand worden gewerkt door bijvoorbeeld toenemend geweld, regelmatige overtredingen, spelregels, relletjes, baldadigheid tot aan vandalisme toe en daarvan zou de openbare mening de schuld kunnen geven aan de vechtsport.
Hiertegenover staat dan een interne uitwisseling van sport *binnen* de maatschappij met andere maatschappelijke sectoren:



Hier is sport een vrijwel autonome sector binnen de maatschappij in een samenspel met alle andere essentiële maatschappijvormen. Deze sectoren beïnvloeden elkaar over en weer.

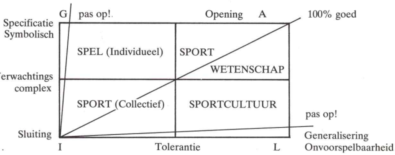
Vechtsport gezien als een deel van een verzameling, die bestaat uit spel, cultuur en sport. Van een echte vechtsport is alleen dan sprake als de drie sectoren met elkaar die ruimte creëren.



Vechtsporten die deze situatie niet kunnen waarmaken, behoren dus niet tot de klassieke vechtkunsten.

Een laatste op zich interessante mogelijkheid wordt geboden door middel van het Structureel Functionalisme. De socioloog Talcott Parson heeft met behulp van een kwadrant getracht tot een maatschappij-analyse te komen. Zijn Agil-systematiek heeft hem enkele belangwekkende resultaten opgeleverd. Werkend van zeer algemeen (holistisch) gaat bij steeds het kwadrant verder onderverdelen naar kleinere deelgebieden. De statische uitwerking van zijn systematiek kon evenwel op den duur geen bevrediging vinden.

De Duitser R. Münch heeft zijn werk echter weer ter hand genomen en dat meer dynamisch aanzicht gegeven.
Schematisch ziet dat er dan als volgt uit:



Hierbij zijn de volgende aantekeningen te plaatsen.
Hoe minder het spelelement in de sport optreedt des te meer de lijn in de figuur vanuit I (Integration) naar G (Goal Attainment) loopt. De sport is dan in hoge mate specifiek geworden, maar de veralgemenisering met een bepaalde sportcultuur is gereduceerd tot een minimum. Voorbeeld: hoe meer een vechtsport serieus van karakter wordt, (zoals bijvoorbeeld het oorlogsduel in de strijd op het slagveld) des te eerder heeft het als sport opgehouden te bestaan. Maar andersom: hoe meer de vechtsport zich in de richting L (Legislation) beweegt des te groter zal de tolerantie bij de wedstrijdbeoefening zijn. Op die manier zal echter de wedstrijd op den duur geen echte afspiegeling meer zijn van een strijd binnen de daarvoor gestelde regels en glijdt die af in de richting van een nietszeggend spelletje. Er treedt een verschraling op waardoor de vechtsport in de vergetelheid raakt. Vooral de harde kunsten binnen de vechtsport hebben dat proces ondergaan. Te veel concessies doen een vechtsport verdwijnen, te weinig trouwens ook.
In principe moet er een zo groot mogelijk evenwicht zijn tussen waar de lijn begint en eindigt. De lijn behoeft niet per se in het midden te liggen.
De vier sectoren I, G, L, en A (Adaption) kunnen op hun beurt weer onderverdeeld worden om zodoende een verdere verfijning te bereiken. Verder is er een interdependentie, een wederzijdse uitwisseling. Zie de pijltjes in de figuur.

Sociologische analyse van (vecht)sport

Vechten doe je om uiteenlopende redenen. Je kunt vanuit je natuurlijke driften ongeremd gaan vechten, je kunt dit doen uit een oogpunt van

zelfverdediging of omdat je een prestatiemeting met anderen op sportieve wijze wilt aangaan.
In het eerste geval zijn er geen geschreven, vastgestelde regels, omdat dit vechten voortkomt uit een of andere geldingsdrang en wegens gebrek aan respect voor anderen. In het tweede geval is het mogelijk vechttechnieken op recreatieve wijze als een soort spel toe te passen zonder werkelijk te willen vechten. En in het derde geval accepteert men beperkingen en vastgestelde tegels, die bepalen wat wel en niet mag alsmede hòe men mag vechten met de ander.
In alle drie de gevallen wordt arbeid verricht. De meeste mensen echter vinden deze vorm van arbeid niet hetzelfde als het werken voor je brood om geld te verdienen. Sportarbeid wordt dan vooral gezien als het verbruiken van lichamelijke energie, terwijl fabrieksarbeid wordt gezien als het verrichten van arbeid. Deze arbeids-ethos-gedachte dateert in feite uit de middeleeuwen en is dus allang niet meer van deze tijd.
Het is dus niet verbazingwekkend te zien dat er binnen de sportsociologie zich twee tegengestelde gedachten voordoen die ook gelden voor de vechtsporten:

a) De spelideologie-gedachte
De gedachtengang is dat sport is opgebouwd uit spelelementen en dus ook als spel op te vatten is zolang het sporten vanwege 'het zelf graag willen' gebeurt. Daar tegenover staat bijvoorbeeld zoiets als arbeid, dat geen 'zelf graag willen' inhoudt, maar alleen moet gebeuren vanwege het dagelijks brood.
Binnen deze gedachtengang is de topsport die beroepsmatig wordt uitgeoefend dus ook gebaseerd op het spelidee.

b) De arbeidsideologie-gedachte
Hier zegt men: er is een spel-arbeidsideologie omdat rationalisering en commercialisering binnen de sport steeds nadrukkelijker aanwezig zijn. Het spelelement vervult hierbij een ideologische functie die de ernstige aard van het sportgebeuren steeds meer versluiert. Men doet net alsof het wel aanwezige arbeidskarakter er niet is.

Deze gedachtengangen zijn van belang om te kunnen vaststellen of sport al of niet een culturele basis heeft. Als sport gezien kan worden als een gereglementeerd spel, waarbij de vrijheid van handelen wel gebonden is aan regelgeving, maar behoud van spelplezier en het vrijwilligheidskarakter mogelijk blijft, dan staat sport veel autonomer en vrijer in de maatschappij dan als opgevat bij de tweede gedachte. Arbeid heeft een verplichtend karakter, waaraan men zich niet zomaar kan onttrekken. Als een vechtsport arbeid wordt dan is de tegenstander een 'ding' dat als object verslagen moet worden. Het menselijke lijkt dan wat meer naar de achtergrond gedrongen te worden. Het respect voor de tegenstander en het 'fair play' in de sport, het zich houden aan de regels enz. vormen allemaal culturele aspecten van de sport.

Vechtsport is sport, omdat het voldoet aan alle basisgegevens die daarvoor nodig zijn. Sport vertoont een agonaal (strijd) karakter, waarbinnen naar prestaties gestreefd wordt. De behoefte aan spel(en) blijkt duidelijk. Er zijn samenwerkingsverbanden met organisaties, terwijl er een duidelijke regelgeving aanwezig is. Vechtsport heeft veelal een culturele achtergrond, maar dreigt die door de moderne ontwikkelingen in de sport te verliezen.

Vechtsport in Korea

Met betrekking tot taekwondo en vechtsport zijn er in macro-sociologisch perspectief twee zaken van belang: het ontstaan van die sporten en hun functies.

Over het ontstaan kan men in vele taekwondo-boeken fraaie verhalen aantreffen in de vorm van meestal sterk gekleurde geschiedenislessen. In de officiële geschiedschrijving van de W.T.F. treft men dat ook aan en daarin wordt zelfs gezegd dat het Chinese Kung Fu en het Japanse Karate gevechtssporten zijn die waarschijnlijk afgeleid zijn van de Koreaanse kunsten taekyon en subak, de primitieve vorm van taekwondo.

Sociologisch gezien is de visie enigszins anders: het ontstaan van taekwondo kan op twee wijzen benaderd worden, namelijk via een verklaringswijze van

1) historisch-materialistische aard
2) cultureel-sociologische aard.

Ad 1

Het is niet onlogisch aan te nemen dat vormen als taekyon en subak reeds in de oudheid hebben bestaan, gezien de afbeeldingen die hiervan gevonden zijn. Een koninklijk graf uit de Koguryo-periode (3-427 na Chr.) toont ons een beeld van twee mannen in vechthoudingen die kunnen wijzen op een vorm die taekyon wordt genoemd. Later, in de 7e eeuw ten tijde van de Silla-periode is er de Hwaring-do groepering en worden weer figuren aangetroffen in een vechthouding, die op subak zou kunnen lijken. Daarna is er tijdens de Yi-periode zelfs een handboek over de vechtkunst subak ontstaan, die tussen 1147 en 1170 zeer populair moet zijn geweest.

Deze op zich duidelijke feiten zeggen echter nog niets over het ontstaan van taekwondo. Het zou te lichtvaardig zijn op deze wijze te veronderstellen dat de geschiedenis hiermee rond is. Wel kan een en ander aan het ontstaan van taekwondo hebben bijgedragen.

Ad 2

Korea is een land dat vele malen geconfronteerd is geweest met grote en diep ingrijpende maatschappelijke veranderingsprocessen. Heel wat keren zijn de Koreanen ondergeschikt geweest aan andere landen en zonder meer is hun cultuur daardoor beïnvloed. Reeds in 1291 waren het de Mongolen uit Noord-China die de Koreanen overmeesterden. In de jaren 1536 en 1598 waren het de Japanners onder leiding van Toyoshi Hideyoshi, die voor de eerste keer Korea bedreigden. In de

periode 1627-1636 kwamen de Chinese Manchu het land bezetten. De Chinezen kwamen terug tussen 1882 en 1894, waarna de Japanners vanaf 1910 tot 1945 de leiding stevig in handen kregen. De Koreanen waren zelfs verplicht Japans te leren en namen in het opvoedingsherscholingsproces tal van Japanse gebruiken en gewoonten over. Pas na de Tweede Wereldoorlog werd Korea bevrijd. Het land was nog nauwelijks hersteld of de onderlinge strijd laaide op, hetgeen leidde tot de splitsing in Noord- en Zuid-Korea in 1953.

Gezien deze ontwikkeling met wisselende invloeden uit China ligt het derhalve meer voor de hand te veronderstellen dat vechtvormen vanuit deze landen Korea zijn binnengekomen, zoals dan ook blijkt uit het eclectisch samengestelde taekwondo-systeem:

- Karatetechnieken voor armen en benen;
- Chinese vechttechnieken, die in de Silla-periode werden ingevoerd, zoals de sprongtechnieken en hoge technieken (met de benen), die uit Noord-China afkomstig waren.
- Het overnemen van wedstrijdregels en wedstrijdmateriaal uit het Chinese contactvechten (Kempo), zoals het rondensysteem en de borstbeschermer.

Een tweede zeker niet minder belangrijk feit is de ontwikkeling sedert de 19e eeuw, van een land met gesloten grenzen naar de moderne open industriestaat van nu. Korea maakte een geweldige sprong van een agrarische maatschappij via een korte periode van vroeg-industrialisatie naar de modern-geïndustrialiseerde staat. De modernisering van het land bracht een enorme mentaliteitsverandering teweeg. Van een passief onderworpen zijn naar een actief (over)heersend willen zijn. Geef een Koreaan buiten zijn land één vinger en hij pakt zoveel hij kan.

In het algemene moderniseringsproces ontstaat:

a) Een geldingsdrang die agressiviteit doet ontstaan
b) Een lichaamscultuur en bewegingsdrang om een en ander te kunnen reguleren
c) Een rationalisering van al het voorgaande, waardoor methodisch en systematisch bestaande, verwaterde zaken opnieuw worden aangepakt, verbeterd en gevormd
d) Presteren wordt een noodzaak. Niet alleen om het tempo bij te benen, maar ook om de voorgaande drie punten waar te kunnen maken.

Het zijn in feite precies dezelfde voorwaarden die sport als voedingsbodem nodig heeft om daarop te kunnen gedijen. Taekwondo werd gemoderniseerd en gekwantificeerd omdat de principes rationaliteit en prestatie zeer grondig werden doorgevoerd. De nationale 'boom' werd gevolgd door de internationale, waardoor taekwondo thans een wereldsport is geworden.

Ten slotte in dit macro-perspectief nog iets over de functie. Taekwondo vervult voor de Koreaan een sociale functie om op deze wijze te kunnen presteren en samen te werken met behoud van het eigen ego. Het heeft

een psycho-sociale functie omdat het tevens dient als spannings- en conflictenregulering. Het heeft een zeer belangrijke politieke functie, die de fysieke volkskracht en de weerbaarheid onder duidelijke leiding en druk van de staat sterk omhoog heeft gebracht. Het heeft tenslotte een biologische functie, die de motorische ontwikkeling bevordert en de volksgezondheid goed bewaakt en verbetert. Het atletisch vermogen van een goed getrainde taekwondoka is bekend en spreekt zeer tot de verbeelding van de toeschouwer. Vandaar dat taekwondo dé nationale sport is in Korea en sterk wordt gestuurd door haar politieke leiding.

Eerste interland Nederland-Korea in Den Bosch

11. Blessures en blessurepreventie

Het is uitermate belangrijk om basiskennis te hebben van (het onstaan van) blessures, eerste hulp en het voorkomen van blessures in taekwondo voor zowel de trainer/coach als de taekwondoka zelf. Continuïteit is een van de belangrijkste factoren in een trainingsprogramma en het oplopen van blessures heeft in ieder geval een (gedeeltelijke) achterstand in trainingsopbouw tot gevolg en soms gaat zelfs een heel seizoen verloren vanwege blessures. Dit is des te onfortuinlijker, omdat er verscheidene dingen gedaan kunnen worden om blessures te vermijden.
In het hierna volgende zal wat informatie gegeven worden over enkele veel voorkomende blessures in taekwondo, enige eerste hulp en blessurepreventie. Men moet zich echter goed realiseren, dat deze informatie alleen bedoeld is om een beter inzicht te krijgen in wat er kan gebeuren en hoe de noodzakelijke eerste hulp gegeven kan worden. De *daadwerkelijke diagnose en de behandeling zelf moeten aan de arts overgelaten worden.* De arts kan uiteraard doorverwijzen naar een specialist voor de blessure-behandeling.

Blessures

In sportblessures kan er een onderscheid gemaakt worden tussen acute blessures en blessures die op de lange termijn ontstaan. Acute blessures, ook wel letsels (Zandbergen, z.j.) of sportletsels (Peterson et al., 1981) genoemd zijn blessures, die ontstaan door een acuut trauma opgelopen tijdens de uitvoering van een beweging. In taekwondo kan een taekwondoka bijvoorbeeld zijn/haar enkel verzwikken tijdens het neerkomen na een sprongtechniek gedaan te hebben.
Blessures die op de lange termijn ontstaan door (door Zandbergen schade en Peterson et al. blessures genoemd) zijn blessures, die ontstaan door een lange periode van stress, door overbelasting en misbruik van het betreffende lichaamsdeel. Irritaties en peesontstekingen kunnen zich op de lange duur ontwikkelen ten gevolge van hele kleine traumata zoals een kleine bloeduitstorting. In dit hoofdstuk zal steeds over blessures gesproken worden i.p.v. het hierboven genoemde verschil in terminologie tussen blessures en letsels.

Oorzaken van blessures

Er zijn vele factoren die blessures kunnen veroorzaken of kunnen bijdragen tot het ontstaan daarvan. Hieronder volgt een lijstje van enkele van deze factoren (zie ook Zandbergen, z.j.):
1. verkeerde techniek,
2. slechte conditie,
3. tekort aan slaap,

4. overtraining,
5. verkeerde training,
6. geen beschermers gebruikt,
7. slechte warming-up of rekoefeningen,
8. gebrek aan concentratie,
9. slechte instructie,
10. geen aandacht besteed aan veiligheidsmaatregelen,
11. te vroeg beginnen met trainen of competitie na een blessure,
12. ziekte,
13. leefgewoonten, voeding, hygiëne, etc.

Hierbij moet worden opgemerkt, dat niet altijd een enkele factor op zich verantwoordelijk hoeft te zijn voor het ontstaan van een blessure, maar dat een combinatie van deze factoren een grotere kans geeft op het oplopen van een blessure.

Verandering is in de meeste gevallen oorzaak van een blessure. Het veranderen van trainingsschoenen bijvoorbeeld kan een blessure veroorzaken. Er wordt daarom aangeraden om geen al te abrupte veranderingen in te voeren in het trainingsschema of de trainingsgewoonten. Een geleidelijke verandering draagt beslist bij tot het voorkomen van onwelkome blessures.

Blessures in taekwondo

Het meeste onderzoek naar blessures in de vechtsporten is gedaan op het gebied van karate en judo (zie b.v. Ikai, 1971; McLatchie, 1981; Kurland, 1980a; 1980b; Schmidt, 1975). Onderzoek naar specifieke taekwondo-blessures is erg beperkt (Anderson, 1985; Birrir et al., 1981; Jow, 1985; Zandbergen, z.j.).

Zandbergen heeft onderzoek gedaan naar blessures ontstaan tijdens W.T.F. vrije gevechten. Hij kwam tot de conclusie dat de meeste blessures gelokaliseerd waren in de onderste extremiteiten en veroorzaakt waren door exogene factoren. Bij exogene factoren ligt de oorzaak van de blessure buiten de taekwondoka, bijvoorbeeld het trappen tegen een elleboog van zijn tegenstander met de wreef van de voet. Bij endogene factoren ligt de oorzaak van de blessure bij de taekwondoka zelf, bijvoorbeeld een slechte warming-up. De meest optredende blessures waren kneuzingen, scheuringen en verstuikingen. De technieken die o.a. deze blessures veroorzaakten waren de Dollyo-Chagi (40%), Bandae-Dollyo-Chagi (23%) en Naeryo-Chagi (12%).

Behalve de bovengenoemde blessures noemt Jow (1985) nog slijmbeursontsteking en peesontsteking, omdat deze veel voorkomen bij activiteiten waarbij explosieve bewegingen voorkomen. Deze blessures ontwikkelen zich meestal over een langere periode door overbelasting. Behalve blessures van het bindweefsel, spieren, pezen, ligamenten en botten kunnen er ook beschadigingen aan zenuwen ontstaan, speciaal de zenuwen die over de wreef van de voet lopen.

De meeste blessures ontstaan volgens Birrer et al. (1981; 1982), tijdens

wedstrijden en minder gedurende trainingen. Over het algemeen traden er lichte blessures op die vooral betrekking hadden op de dijen, schenen, vingers en tenen. Eén op de 500 blessures was zwaar. Deze getallen gaven de schrijvers aanleiding te concluderen, dat alle vechtsportstijlen erg veilig waren.

Het beoordelen van blessures

Nadat een blessure is ontstaan moet de ernst van deze blessure ingeschat worden. Hierbij moet men aan de volgende punten aandacht besteden (Arnheim, 1985).
Mechanisme. Probeer het mechanisme te achterhalen en te begrijpen wat heeft geleid tot de blessure in kwestie. Is de patiënt bij kennis, dan kunnen er vragen gesteld worden over het hoe, wat en waarom van het gebeurde en wat precies de klachten zijn.
Algemene observatie. Degene die de observatie verricht luistert naar de klachten van de geblesseerde en probeert tevens te achterhalen of er blessures zijn aan de huid, spieren en/of botten. Hiervoor is echter kennis van de menselijke anatomie nodig. Men observeert de kleur van de huid, de zwellingen en vervormingen. In verband met individuele verschillen moet men – indien men een afwijking ziet – de rechter en linker lichaamshelft met elkaar vergelijken. Iets wat op het eerste gezicht abnormaal lijkt kan voor de betreffende persoon nl. heel normaal zijn.
Palpatie. Dit is het voorzichtig betasten van het geblesseerde lichaamsdeel ter beoordeling van de aard, ernst en omvang van de blessure.
Tests. Specifiekere tests kunnen er uitgevoerd worden om de ernst van de blessure meer gedetailleerd te achterhalen. Zo kan men bijvoorbeeld m.b.v. een asdruk-test uitvinden of een bepaald bot gebroken is.
Bloedsomloop en neurologische evaluatie. De hartslag kan op verscheidene plaatsen gevoeld worden en de aanwezigheid, de frequentie, het ritme en de kracht van elke slag kan veel informatie verschaffen over het welzijn van de patiënt(e). De reflexen, bewustzijnstoestand van de geblesseerde en al of niet ongecontroleerde bewegingen geven informatie over de toestand van de taekwondoka.
Functionele evaluatie. Deze evaluatie kan onderverdeeld worden in een passieve en actieve functionele evaluatie. Bij een passieve evaluatie beweegt de onderzoek(st)er het getroffen lichaamsdeel. Bij een actieve evaluatie beweegt de beoefenaar(ster) zelf zijn/haar geblesseerde lichaamsdeel. Soms kunnen onopgemerkte blessures alleen of beter aan de oppervlakte komen door een functionele evaluatie.
Nadat de ernst van de blessure bepaald is kan er eerste hulp gegeven worden. Vaak wordt de (vecht)sport(st)er doorverwezen naar een arts voor follow-up onderzoek, zorg en behandeling.

Eerste hulp behandeling van diverse blessures

Kneuzingen. Kneuzingen ontstaan door een plotselinge krachtige botsing met het betreffende weefsel. De huid is meestal intact, hoewel deze wel wat geschaafd kan zijn en er kan een bloeduitstorting in de huid en het onderliggende weefsel optreden afhankelijk van de ernst van de kneuzing (Thomas, 1985).
Behandeling. Een algemene behandelingsprocedure kan samengevat worden door de letters ICER. De I staat voor IJs, d.w.z., dat het gekneusde lichaamsdeel minimaal 20 minuten in ijswater gehouden wordt of met een ijszak of iets dergelijks behandeld wordt, hetgeen elke 4-6 uur herhaald kan worden. Kou voorkomt zwellen en reduceert ontstekingen. C staat voor Compressie (bv. een drukverband) om eveneens zwellingen te verminderen. E staat voor Elevatie (d.w.z., hoger leggen) van het gekneusde lichaamsdeel en R voor Rust (24-48 uur volledige rust) (Arnheim, 1985).
In taekwondo kunnen kneuzingen vooral ontstaan aan de wreef van de voet. Als de botsing erg krachtig is bestaat er ook een kans om ligamenten te overrekken of om een botbreuk op te lopen. Bij twijfel moet de taekwondoka verwezen worden naar een arts. Een kneuzing aan het scheenbeen kan erg gevaarlijk zijn. Om de voorste scheenbeenspier zit namelijk een strak peesvlies, waardoor een krachtige slag of overbelasting van deze spier kan leiden tot vochtophoping waardoor de druk kan oplopen. In extreme gevallen is een medische ingreep noodzakelijk vanwege de mogelijkheid van het degenereren van het spier- en het zenuwweefsel i.v.m. het blokkeren van de bloedtoevoer. Dit kan binnen 24 uur gebeuren waardoor de buigfunctie van de voet verloren gaat.

Verstuikingen. Verstuikingen zijn blessures van de banden (ligamenten) van de gewrichten. Ze veroorzaken pijn en ongemak afhankelijk van de ernst van de verstuiking. Symptomen kunnen zijn: (snelle) zwelling, warmte, verkleuring en functiebeperking. Verstuikingen variëren van micro traumata tot en met complete scheuringen van de getroffen ligamenten (Thomas, 1985).
Verstuikingen kunnen in taekwondo optreden bij het trappen en raken van de partner, waarbij de voet overstrekt wordt (of de grote teen bijvoorbeeld).
Behandeling. Zie kneuzingen. Raadpleeg een arts bij twijfel.

Verscheuringen. Een verscheuring is een blessure van een spier, pees of ligament door een plotselinge krachtige contractie of overrekking (Thomas, 1985). Volgens Arnheim (1985) kan de ernst van een verscheuring variëren van een kleine bindweefselscheur tot en met een complete peesafscheuring of spierscheuring.
In taekwondo kan dit soort blessures makkelijk ontstaan tijdens plotselinge rukkende bewegingen, gedurende rekoefeningen of een snelle,

krachtige contractie tijdens het trappen. Volgens Zandbergen (z.j.) kwamen deze verscheuringen bij de Naeryo-Chagi en Pandae Dollyo-Chagi voor.
Behandeling. Zie kneuzingen. Actieve rust van het geblesseerde lichaamsdeel is erg belangrijk. Rekoefeningen kunnen gedaan worden tot aan de pijngrens, hetgeen natuurlijk afhangt van de ernst van de scheuring. Een arts of fysiotherapeut moet in deze gevallen altijd geraadpleegd worden.

Tendinitis/bursitis. Tendinitis is een ontsteking van de pezen (Thomas, 1985). Pezen zijn structuren die spieren met het bot verbinden. Bursitis is een ontsteking van de bursae (Thomas, 1985). Bursae zijn slijmbeurzen gelokaliseerd daar waar de huid of spieren over uitstekende botpunten bewegen.
Beide blessures kunnen ontstaan door micro traumata en degeneratieve veranderingen vanwege overbelasting. De symptomen zijn pijn, zwelling, warmte en/of roodheid. In ernstige gevallen kan dit leiden tot mineraal ophoping en degeneratie van de interne structuren, hetgeen tot functieverlies kan leiden.
Micro traumata kunnen ontstaan door krachtige contracties, vooral na een gewichttrainingsprogramma als de spierkracht toeneemt, maar het ligamentaire apparaat zich nog niet heeft aangepast aan de nieuwe kracht.
Behandeling. Zie kneuzingen. Bij symptomen van warmte, roodheid en zwelling kan een koud nat verband verlichting brengen. Rust of het verminderen van de trainingsbelasting zijn erg belangrijk. Raadpleeg een arts.

Slag tegen de solar plexus. Een slag tegen de solar plexus veroorzaakt een tijdelijke verlamming van het middenrif (Arnheim, 1985). Symptomen zijn al of niet: tijdelijk stoppen van de ademhaling, onregelmatige ademhaling, toename zweetproduktie, plotselinge daling in de bloeddruk en polsfrequentie, een kleine verandering in temperatuur en verwarring van de persoon in kwestie. Ook kan het gebeuren dat er lichte paniek ontstaat, omdat de persoon niet in staat is om adem te halen.
Behandeling. 1.
Help de taekwondoka zijn/haar verwarring te boven te komen door op een geruststellende toon met hem/haar te praten.
2. Leg de persoon op zijn/haar rug neer en maak de kleren rondom de buik en borst los.
3. Til de benen op van de taekwondoka om de bloedtoevoer naar het centrum van het lichaam te verhogen.
4. Moedig de taekwondoka aan om te ontspannen door kort en snel in te ademen gevolgd door een lange uitademing.
Voorzichtigheid is geboden als de buikpijn voortduurt of de buik gevoelig blijft, de persoon bleek blijft zien, misselijk is of zich zwak voelt en in shock-toestand verkeert. Een harde stoot kan inwendige organen

beschadigen en de taekwondoka moet zo spoedig mogelijk naar het ziekenhuis vervoerd worden (Arnheim, 1985; Burke, 1981).

Trap tegen het kruis. Een trap tegen het kruis veroorzaakt een erg pijnlijke en misselijk makende sensatie. De mate van zwelling, bloeding, vloeistofafscheiding en spierkramp hangt van de ernst van de situatie af (Arnheim, 1985; Burke, 1981).
Behandeling. De taekwondoka moet op zijn rug gelegd worden. Buig zijn knieën en breng ze naar zijn borst toe. Deze positie moet verlichting brengen vooral bij de buikkrampen. Gebruik ijs tegen het zwellen en een eventuele bloeduitstorting in het scrotum, hetgeen de pijn tevens vermindert. Als er een ernstige zwelling of bloeduitstorting is en de pijn blijft voortduren waarbij er symptomen optreden van misselijkheid en overgeven dan moet een arts geraadpleegd worden.

Bloedneus. Een bloedneus ontstaat vrij gemakkelijk in een sportsituatie. Uit eigen ervaring weten we, dat sommige mensen zelfs spontaan een bloedneus krijgen.
Behandeling. Laat de persoon zijn/haar hoofd voorover buigen, goed uitsnuiten en direct hierna gedurende 10 minuten de neus goed dichtdrukken vóór het benige gedeelte. Een koud compres kan op de neus gelegd worden, de persoon kan ijswater drinken of op ijsblokjes zuigen. Een bloedneus stopt over het algemeen binnen 10 minuten. In dit geval kan de taekwondoka weer beginnen met trainen, maar hij/zij wordt aangeraden om de eerste 2 uur zijn/haar neus niet te snuiten. Als de neus niet stopt met bloeden, dan kunnen gaas en watten gebruikt worden om de bloeding te stelpen. Ga na of de neus gezwollen is, vervormd is of afwijkt van de middenlijn. Palpeer voorzichtig i.v.m. gevoeligheid, onregelmatigheid of pijn; de neus kan gebroken zijn. Raadpleeg een arts bij onzekerheid (Arnheim, 1985; Burke, 1981).

Hoofd- en nekblessures. Vooral tijdens het vrije gevecht kunnen deze blessures optreden. Hoofdblessures moeten als *levensbedreigend* worden beschouwd en uiterste voorzichtigheid is geboden! Is de taekwondoka bewusteloos, verplaats de persoon dan niet voordat een nekblessure uitgesloten is.
Hieronder worden een paar mogelijkheden met hun verschijnselen kort aangegeven. Met het oog op de belangrijkheid van het veilig kunnen beoefenen van taekwondo is het van betekenis, dat men goed beseft hoe ernstig deze vorm van blessures is.
Eerste hulp. Beweeg de taekwondoka niet. Als hij/zij een hoofdbeschermer draagt verwijder deze dan niet. Controleer of de luchtwegen open zijn. Is de taekwondoka bewusteloos, maak dan zijn/haar mond open en breng de tong naar buiten. Bij een bewusteloos persoon is de tong slap en kan zo de luchtwegen blokkeren. Als een hoofdbeschermer wordt gedragen snij deze dan weg zonder het hoofd van de taekwondoka te verplaatsen. Kijk of er kauwgum aanwezig is, losse tanden, een tand-

prothese of een mondbeschermer en verwijder deze. Stabiliseer het hoofd van de taekwondoka zonder het te bewegen. Als er geen polsslag aanwezig is en/of geen ademhaling, pas dan mond-op-mondbeademing toe en hartmassage (de persoon moet hiervoor op een harde ondergrond liggen). Wacht tot er medische hulp komt opdagen. Gebruik geen scherp ruikende geurtjes om de taekwondo-ka bij zijn/haar positieven te brengen, omdat hij/zij met een schokkende beweging bij bewustzijn kan komen wat verdere schade aan het hoofd en de nek kan veroorzaken. Als de taekwondoka bij bewustzijn is dan kunnen o.a. de volgende vragen gesteld worden om enig inzicht te krijgen in zijn/haar bewustzijnstoestand:
- Hoe heet je?
- Waar ben je?
- In welke ronde van de partij ben je?
- Wie is je tegenstander?

Testen van de pupillen. Vanwege de directe relatie tussen ogen en de hersenen kunnen de pupillen ons belangrijke informatie verschaffen. De volgende verschijnselen kunnen optreden:

1. Verwijde pupillen en/of pupillen die van elkaar verschillen in grootte. Vergelijk beide pupillen van de taekwondoka. Soms hebben mensen van nature onregelmatige pupillen.
2. Wazige blik.
3. De pupillen kunnen niet meer op licht reageren. Test dit door een oog met een hand te bedekken en neem dan de hand weer weg. In normale omstandigheden vergroot de pupil zich tijdens het afdekken en na verwijdering van de hand moet de pupil weer kleiner worden als gevolg van accommodatie aan de toegenomen lichtintensiteit. Door beide ogen te vergelijken kan men zien of het voorheen bedekte oog zich tot dezelfde grootte accommodeert als het onbedekte oog. Controleer beide pupillen op deze manier. Indien de pupillen niet meer op licht reageren is dat een symptoom van ernstig letsel. De persoon moet direct naar het ziekenhuis vervoerd worden per ambulance!

Volgtest van de ogen. Een klein voorwerp wordt vóór het gezicht gehouden en zonder zijn/haar hoofd te bewegen moet de taekwondoka het voorwerp volgen. Eerst wordt het voorwerp naar boven en beneden bewogen en daarna van links naar rechts. Als de ogen het voorwerp niet in en vloeiende beweging kunnen volgen, dan kan dit een teken zijn van een bepaald hersenletsel of beschadiging van het oor.

Evenwichtstest. Evenwichtsproblemen kunnen getest worden d.m.v. de test van Romberg (Thomas, 1985). De taekwondo-ka wordt gevraagd om rechtop te staan met zijn/haar ogen dicht en de armen gestrekt naast het lichaam. Als de taekwondoka op zijn/haar benen begint te zwaaien en zijn/haar evenwicht verliest, dan is er waarschijnlijk sprake van een neurologische problematiek.

Evenwichtsproblemen kunnen bijvoorbeeld optreden bij hersenschuddingen van de 2e graad of hoger.

Vinger-, neustest. De taekwondoka staat rechtop met zijn/haar ogen

gesloten en zijn/haar armen zijwaarts gespreid. De taekwondoka wordt dan gevraagd om met een vinger zijn/haar neus aan te raken. Als hij/zij niet in staat is dit te doen, dan is dit een teken dat er iets niet in orde is met de evenwichtsfunctie.
Babinski-test. Als de buitenkant van de voetzool geprikkeld wordt, dan extendeert (dorsoflexeert) de grote teen zich, hetgeen inhoudt dat de Babinski-reflex aanwezig is. Een normale reactie van een geprikkelde ontspannen voetzool is flexie (plantairflexie) van de grote teen. Aanwezigheid van de Babinski-reflex betekent dat er een bepaalde hersenbeschadiging is (Thomas, 1985).

Hersenschudding. Er kunnen vier graden van hersenschudding onderscheiden worden (Arnheim, 1985). Bij een eerstegraads hersenschudding, hetgeen een milde vorm van hersenschudding is, voelt de taekwondoka zich duizelig en/of misselijk en/of gedesoriënteerd. Hij/zij heeft geen last van geheugenverlies en vertoont ook geen andere tekenen van ernstiger vormen van hersenschudding.
Een tweedegraads hersenschudding is ook nog een milde vorm waar geen bewusteloosheid bij optreedt. Er kan een licht geheugenverlies voorkomen op het moment dat de persoon geraakt wordt of 5-10 minuten later. Er kunnen tekenen zijn van enige lichte geestelijke verwarring, onvastheid, misselijkheid, suizen van de oren en misschien een lichte duizeligheid. Een doffe hoofdpijn kan ook (later) optreden. De taekwondoka kan eveneens een post-hersenschudding-syndroom vertonen, gekarakteriseerd door concentratieproblemen, terugkerende hoofdpijnen en geïrriteerdheid.
Een derdegraads hersenschudding is redelijk ernstig en kan een serieus medisch probleem vormen. Bewusteloosheid tot zo'n 4 minuten, een licht suizen in de oren, een bepaald geheugenverlies waarbij de persoon zich geen recente dingen herinnert, geestelijke verwarring, evenwichtsstoornis, misselijkheid, overgeven en hoofdpijn kunnen voorkomen. Reflexmatig gedrag kan optreden voordat de taekwondoka tot volle bewustzijn komt.
Vierdegraads hersenschudding is de meest ernstige. De volgende symptomen kunnen optreden: een lange periode van bewusteloosheid (meer dan ± 5 minuten), geestelijke verwarring gedurende een langere tijd gepaard gaande met geheugenverlies (meer dan 5 minuten durend), suizen in de oren, duizeligheid, misselijkheid, overgeven, evenwichtsproblemen, reflexmatig gedrag en stuipen.
Behandeling. Zo snel mogelijk naar bed en overleg plegen met een arts. Bij enige twijfel betreffende de ernst van de hersenschudding dient een arts geraadpleegd te worden, voordat de patiënt vervoerd wordt.

Blessurepreventie

Het belang van het voorkomen van blessures spreekt vanzelf. Een trainingsachterstand kan ontstaan, een belangrijke wedstrijd moet gemist worden en soms kan zelfs een heel seizoen verloren gaan door een of meer blessures. Uiteraard is het niet mogelijk om alle blessures te voorkomen, maar de volgende maatregelen kunnen er wel toe bijdragen dat de taekwondoka zo lang mogelijk blessurevrij blijft.
De *juiste techniek* is erg belangrijk, omdat uit onderzoek (Birrer, 1982) gebleken is, dat de meeste blessures voorkwamen bij de minder ervaren vechtsport(st)ers. Het aantal blessures werd minder wanneer het aantal jaren training en de ervaring toenamen. Jow (1985) geeft bijvoorbeeld aan, dat bij de Apchagiblessures aan de tenen veel voorkwamen, omdat de tenen niet voldoende opgetrokken werden.
Gezondheidsverklaring. Voordat taekwondoka aan wedstrijden deelnemen zouden ze een gezondheidsverklaring van hun arts moeten krijgen en ze zouden in principe blessurevrij moeten zijn.
De *trainer/coach* moet zich bewust zijn van de mogelijke gevaren en de mogelijke blessures in taekwondo. Hij/zij moet ook weten hoe eerste hulp gegeven moet worden om verdere schade te beperken.
Volgens McLatchie (1977) hebben *beschermers* het aantal blessures significant verminderd. De in taekwondo gebruikte beschermers zijn voor de wreef/scheen, onderarm, kruis, borst (hogu), mond en hoofd. Een aantekening dient gemaakt te worden bij het gebruik van hoofdbeschermers, omdat sommige van de beschermers het gezichtsveld beperken. Met name het perifere visuele veld wordt beperkt en trappen vanuit bepaalde hoeken kunnen daardoor niet worden gezien waardoor de taekwondoka zich niet adequaat kan verdedigen en de kans op ernstige blessures veel groter is.
Een nieuw ontwerp, voorgesteld door Anderson (1985), zou het probleem van het gezichtsveld oplossen waarbij toch nog de twee kwetsbare plekken op het hoofd beschermd kunnen worden, nl. de slaap en de achterkant van het hoofd. Hoofdblessures ontstaan veelal doordat de taekwondoka, als hij/zij op de grond valt, met zijn/haar achterhoofd de grond raakt. De beschermers moeten de drager/draagster goed passen, omdat te kleine of te grote beschermers soms zelfs nog meer kans op blessures kunnen geven.
Tijdens de meest recente Amerikaanse nationale kampioenschappen en de wedstrijden om de Eerste Wereldbeker Taekwondo is een nieuw type hoofdbeschermer beproefd in een gemodificeerde versie zoals door Anderson voorgesteld. De eerste reacties op deze nieuwe hoofdbeschermer mogen positief worden genoemd.
Verandering van regels. Tijdens de training kunnen de regels veranderd worden om de kans op blessures te verminderen. Trappen naar het hoofd kunnen bijvoorbeeld zo veel mogelijk achterwege gelaten worden of zelfs helemaal niet gebruikt worden.

Bekwame scheidsrechters kunnen heel wat bijdragen tot het voorkomen van blessures. Zo zouden bijvoorbeeld vuiststoten naar het hoofd en de nek en te lage trappen direct bestraft moeten worden.
Veiligheidsregels. Zorg dat er altijd een arts aanwezig is tijdens wedstrijden. Het is verplicht om de juiste beschermers te dragen en zoals boven al aangegeven, wordt een gezondheidsverklaring noodzakelijk geacht. Er zouden regels moeten komen die verdere deelneming van een geblesseerde taekwondoka verbieden. McLatchie (1979) stelt de volgende criteria voor waarbij een geblesseerde taekwondoka moet worden uitgesloten van verdere deelneming:
- botbreuken,
- hoofdblessures die resulteren in disoriëntatie, geheugenverlies of bewusteloosheid,
- oogblessures waardoor het gezichtsveld beperkt wordt,
- in bepaalde gevallen van langzaam herstellende testikelblessures en/of waarbij een bloeduitstorting in het scrotum aanwezig is.

Goede warming-up- en rekoefeningen. Een goede warming-up heeft een preventieve werking op blessures (Emmen et al., 1985; Peterson et al., 1981). Door een verhoging van de temperatuur wordt o.a. het reactievermogen sneller, zodat de taekwondoka sneller kan reageren op bepaalde situaties.
Men denkt, dat het gunstige effect van rekoefeningen te maken heeft met het voorkomen van spierverkorting. Regelmatige lichamelijke activiteit veroorzaakt nl. spierverkorting en dit moet gecompenseerd worden door rekoefeningen. Onvoldoende lenigheid kan een foutieve belasting van de gewrichten en de spieren tot gevolg hebben. Hierdoor wordt bv. het gevaar van scheuringen en irritaties verhoogd (Rondhuis,1985; Sölveborn, 1982).
Slechte conditie. Als de algemene conditie van de taekwondoka slecht is, dan zal hij/zij eerder vermoeid raken. Vermoeidheid maakt de taekwondoka kwetsbaar voor blessures. Een algemene goede conditie is een combinatie van de volgende bouwstenen: aërobisch/anaërobisch uithoudingsvermogen, lenigheid, kracht, snelheid en coördinatie.
Verkeerde training. Een verkeerde training kan op de lange duur blessures opleveren, omdat een bepaald lichaamsdeel voordurend verkeerd belast wordt. Een mogelijk mechanisme voor een spierscheuring is een disharmonieuze ontwikkeling van de strekkers en buigers van het dijbeen (Arnheim, 1985). Zandbergen (z.j.) meldt spierscheuringen van de buigers van het dijbeen (hamstrings) door het uitvoeren van de Naeryo-Chagi en de Pandae Dollyo-Chagi. Deze scheuringen kunnen veroorzaakt worden door een onevenwichtige ontwikkeling van de net genoemde spiergroepen. Arnheim (1985) raadt een krachtratio aan van 60-70% voor deze strekkers en buigers van het dijbeen, d.w.z. dat de kracht van de buigers minimaal 60-70% van die van de strekkers moet zijn.
Zo heeft eigen onderzoek (Pieter en Heijmans, 1986) uitgewezen, dat taekwondoka gemiddeld een ratio van 63% over beide benen hadden.

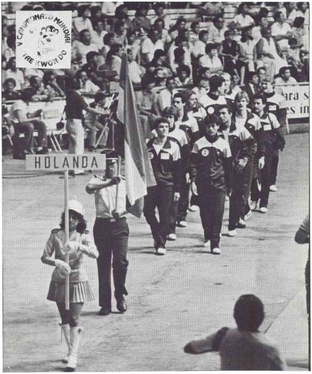
Het ging hier om recreatieve taekwondoka. Voor top-taekwondoka, waarvan de beenspieren onder een grotere stress staan door het vele gebruik en het harde trappen, kan aangenomen worden dat de boven aanbevolen ratio waarschijnlijk te laag is. D.w.z., dat voor elke sport afzondelijk de specifieke ratio enigszins afwijkt van het door Arnheim aangeraden verschil en dat voor taekwondo dit verschil gespeculeerd kan worden op ongeveer 85-95%. Met hetgeen door Zandbergen (z.j.) gevonden is kan ook verondersteld worden, dat als een taekwondoka veel trapt de kans op blessures veel groter wordt als het verschil in kracht tussen de strekkers en buigers van de benen te groot is, dus als de strekkers veel sterker zijn dan de buigers.

Overtraining/slaaptekort/concentratieproblemen, In al deze gevallen staat de taekwondo-beoefenaar(ster) bloot aan het oplopen van blessures. Zijn/haar weerstandsvermogen is verlaagd, het reactievermogen is minder en de coördinatie van de taekwondoka gaat achteruit.

Voldoende rust is erg belangrijk bij het volgen van een trainingsprogramma. Nadat het lichaam aan stress is onderworpen heeft het tijd nodig om uit te rusten om voldoende energiereserves te behouden c.q. op te bouwen om zich aan te passen aan de hoger wordende eisen. In een progressief verlopend trainingsprogramma worden regelmatige perioden van actieve rust waarbij de hoeveelheid training wordt verminderd sterk aangeraden. Een paar dagen vrijaf nemen van de training zal het lichaam goed doen en de prestatie verbeteren. Luister naar je lichaam! (Brown, 1986).

Ziekte/te vroeg weer beginnen. Het spreekt vanzelf, dat een ziek iemand in bed hoort en rust nodig heeft om te kunnen herstellen. Het is beter om eerst helemaal te herstellen van een ziekte voordat er weer begonnen wordt met de training, omdat anders de ziekte weer terug kan keren waardoor twee keer zoveel tijd verloren gaat. Een ziekte als griep bijvoorbeeld kan onherstelbare schade aan het lichaam toebrengen als de training te vroeg hervat wordt.

Hetzelfde geldt voor blessures. Blessures hebben tijd nodig om te herstellen en het te vroeg beginnen met de training kan dezelfde blessure doen terugkeren of andere veroorzaken, omdat het lichaam het geblesseerde deel wil ontzien waardoor meer stress komt op een ander lichaamsdeel. Er bestaan verschillende tests om te bepalen of iemand volledig hersteld is, zoals krachttests, tests voor het uithoudingsvermogen of orthopedisch onderzoek (zie bv. Heijmans, 1985).

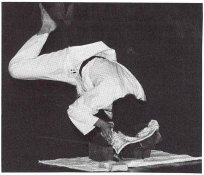


De Nederlandse ploeg bij de vijfde wereldkampioenschappen taekwondo in Ecuador

240

DEEL III

THEORIE EN PRAKTIJK

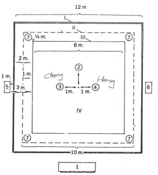


12. Wedstrijd- en scheidsrechtersregels

Wedstrijdregels

Wedstrijdveld

Het wedstrijdveld heeft een omvang van 12 x 12m; het wedstrijdperk zelf is 8 x 8m.



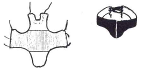
De 'Hoo-Goo' in rood en blauw.	
Kompetitieruimte I.	= = = = (12 x 12 m)
Uitloop van 1 m. II.	- - - - -(10 x 10 m)
Lijn wedstrijdperk III.	———(8 x 8 m)

Wedstrijdruimte IV.	
Jury-tafel	1.
Leidende scheidsrechter	2.
Speler met blauwe Hoo-Goo.	3.
Speler met rode Hoo-Goo.	4.
Coach blauwe partij.	5.
Coach rode partij.	6.
Hoekscheidsrechter met score-briefjes.	7.

De wedstrijd

1. De wedstrijd bestaat uit drie rondes van elk 3 minuten met 1 minuut rust.
2. Er zijn 8 gewichtsklassen.
3. De deelnemers moeten een taekwondo-uniform (Doobeon) en beschermers dragen als ze het wedstrijdveld betreden.

4. De wedstrijdleiding bestaat uit een leidende scheidsrechter, vier hoekscheidsrechters en een jury. Iedere scheidsrechter noteert aan het eind van iedere ronde op een score-briefje de geldige punten, aftrek- en waarschuwingspunten, waardering voor superioriteit, enz.



Verplichte kruisbeschermer.

Geldige punten

1. Een succesvolle stoot met de vuist in het midden van het lichaam: 1 punt.
2. Een succesvolle schop met de voet in het gezicht of in het midden van het lichaam: 1 punt.
3. Een succesvolle aanval met de voet of vuist op ieder lichaamsdeel boven de navel (behalve de vitale delen): 1 punt als de tegenstander als gevolg van de trap omvalt.
4. De aanvallen krijgen geen punten o.a. in de volgende situaties: opzettelijk vallen of de aanval door vastpakken ontregelen.

Beslissingsmogelijkheden:

1. Winnen door diskwalificatie
2. Winnen door opgave
3. Winnen door blessure
4. Winnen op knock-out
5. Winnen op punten
6. Winnen op aftrekpunten
7. Winnen op superioriteit
8. Winnen doordat de scheidsrechter het gevecht stopzet

De definitie van knock-out en knock-down

1. Een knock-down wordt gegeven in de volgende situaties:
   - Als enig ander lichaamsdeel dan de voeten van de deelnemer de grond raakt.
   - Als de deelnemer valt om het gevecht te ontlopen of zonder de bedoeling te vechten, of als de deelnemer op zijn benen staat te tollen.
2. Een knock-out wordt gegeven als een deelnemer na de tien tellen van de scheidsrechter de wedstrijd niet kan hervatten.

Maatregelen bij een knock-down

Wanneer een deelnemer als gevolg van een rechtmatige aanval valt of staat te tollen, zal de scheidsrechter de volgende maatregelen nemen:
- De scheidsrechter zal de aanvaller afstoppen door *Kalyeo* (stop) te roepen en hij zal hem weghouden van de gevallen tegenstander.
- De scheidsrechter zal, terwijl hij met zijn hand de tel aangeeft, hardop tot tien tellen, van *Hanah* (één) tot *Yeo* (tien); met steeds een interval van één seconde.

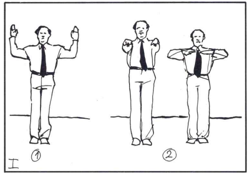
Enkele andere regels

1. Als een deelnemer valt of staat te tollen als gevolg van een treffer op het gezicht met de hand of vuist, moet de scheidsrechter de aanvaller als verliezer aanwijzen.
2. Als een deelnemer valt of staat te tollen door een treffer op de vitale delen, zal de scheidsrechter de aanvaller als verliezer aanwijzen.
3. Als een wedstrijd niet kan worden hervat, zal de scheidsrechter degene die de blessure heeft veroorzaakt als verliezer aanwijzen. Als de scheidsrechter het moeilijk vindt te bepalen wie de veroorzaker van de blessure is, zal hij de winnaar aanwijzen op basis van de punten die gescoord zijn vóór de blessure gemaakt werd.

Scheidsrechtersregels

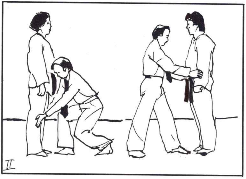
Basishandelingen

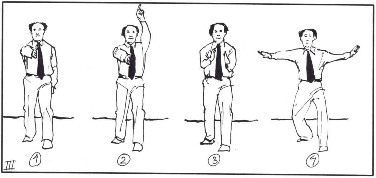
I
1. Cha-Ryeot – houding
2. Kyeongre – buiging



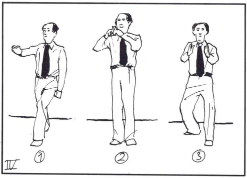
II
Controle van de spelers

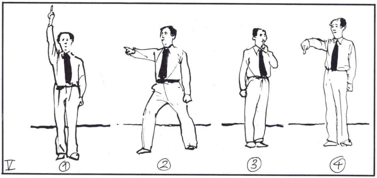
III
1. Joonbi – vechthouding aannemen
2. Il-Hoejeon – eerste ronde
3. Shijak – beginnen
4. Kallyo – pauze; Kuman – einde

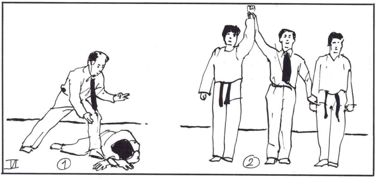




IV
1. Gabryu – stop
2. Gesi – Tijdstop
3. Gesok – doorgaan





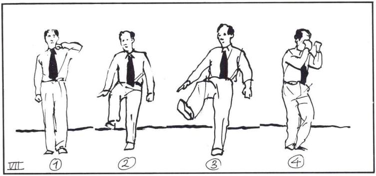


V
1. Kam-Jom-Hana – strafpunt
2. Chu-Ui-Hana – waarschuwing
3. Vermaning wegens onnodig praten
4. Ronddraaiende arm met vinger: niet ronddraaien langs de veldlijnen

VI
1 Tellen bij knock-down of knock-out
2 Winnaar Hong (rood) of Chong (blauw)

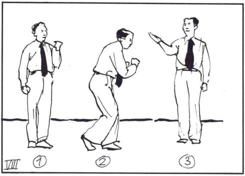
Tekens voor strafpunten
(Kam-Jom-Hana)

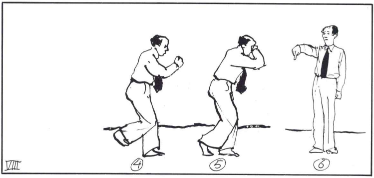
VII
1. Blessure aanbrengen door vuiststoot op gezicht
2. Aanvallen van de gevallen tegenstander
3. Voetaanval na stopteken
4. Aanvallen met hoofd

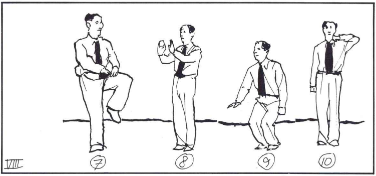


Waarschuwingen
(Gyeonggo-Hana)

VIII
1. Vastpakken van de tegenstander
2. Opzettelijk de rug toekeren
3. Buiten de mat treden
4. Tegenstander werpen
5. Pijn simuleren
6. Langs de lijn lopen
7. Geslachtsdelen aanvallen
8. Duwen
9. Zich opzettelijk laten vallen
10. Stoten (raken) op het hoofd of gezicht





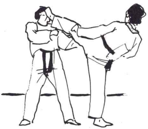


Toegestane technieken

Vechthouding

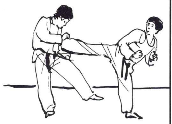
Vuistaanval op borst

Rechte schop op het lichaam



Zijwaartse schop op het gezicht

Zijwaartse schop op het lichaam

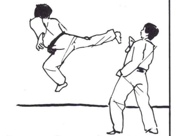


Achterwaartse trap op het lichaam

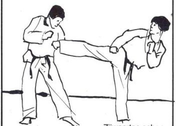
Achterwaartse hoektrap naar het gezicht

Neerwaartse hoekschop

Flanktegenaanval



Gesprongen zijwaartse schop op het gezicht



Zijwaartse schop

13. Snelheid, kracht, training en opbouw

Bij het ontwerpen van een trainingsprogramma is het heel belangrijk om allereerst enkele fundamentele uitgangspunten vast te stellen:

a. Voor welke sport is het programma nodig;
b. Wat is de bedoeling ervan voor de betreffende atleet;
c. Gaat het in de training om algemene of specifieke voorbereiding;
d. Is het noodzakelijk een periodisering vast te leggen.

Het zijn vragen die noodzakelijk zijn om te kunnen bouwen aan de uit te stippelen weg om het kampioenschap te bereiken. Met andere woorden: het is de weg tot prestatiesport, dus topsport. Zonder een preciese uitbalancering en dosering kan een atleet jaren tevergeefs zwoegen en zelden of zelfs nooit een beloning in de vorm van succes ontvangen.
Bij taekwondo gaat het om dynamische en explosieve (snelle) kracht, een aanzienlijke behendigheid, snelheid en beweeglijkheid, naast een zeer goed uithoudingsvermogen om op één dag soms wel 5 of 6 wedstrijden van 3 x 3 minuten per wedstrijd te kunnen volhouden. Dit geheel kunnen wij samenvatten onder de naam conditioneel aspect.
In de tweede plaats is er in de taekwondo-sport een duidelijk *technisch aspect* aanwezig. Het gaat hier om de bewegingstechniek waarbij het gebruik van de benen de hoofdrol vervult.
Als derde aspect is de *wedstrijdtactiek* van belang, waarbij het gaat om een bepaalde wijze van gedrag ten opzichte van de tegenstander. Met name de Koreanen hebben deze eigenschap goed begrepen en leggen daarmee nog steeds de basis voor hun successen.
Als vierde en laatste aspect geldt de *mentale benadering* die vooral betrekking heeft op de eigenschappen van de wil. Successen worden niet toevallig verkregen na x-trainingstijd, maar ook mede door wat de speler er zelf extra in stopt. Dit hoofdstuk is derhalve niet bepalend voor het te behalen wedstrijdsucces, maar hooguit een hulpmiddel om op de weg er naar toe te kunnen geraken.

Bij de conditionele voorbereiding gaat het erom de motorische grondeigenschappen te verbeteren. De techniek-training sluit hierop aan. Samen vormen ze bij de explosieve sport taekwondo een directe eenheid. Een beentechniek kan alleen dan een goede bewegingstechniek in de wedstrijduitvoering zijn als deze voortdurend onder zelfcontrole kan blijven. Bij de duelsporten speelt bovendien de wedstrijdtactiek een duidelijk rol en is het bijvoorbeeld een kunst de tegenstander uit te putten, waardoor de eigen centrale en lokale vermoeidheid minder opvalt en nieuwe scoringskansen ontstaan.
Sportmotorische eigenschappen (de techniekuitvoering die een mens van 'nature' in zich heeft), zijn afhankelijk van de ontwikkeling (ten dele tenminste) van de motorische grondeigenschappen. Een mooie en goede techniek met een beenschop heeft ook richting, kracht, trefzeker-

heid en timing nodig. De conditie die voor de ontwikkeling van de motorische eigenschappen noodzakelijk is, vereist trainingsarbeid door middel van doelgerichte oefeningen, toegediend in een juiste belastingsdosering. Via specifieke oefen- en wedstrijdvormen komen we dan tot specifieke conditiearbeid die van belang is voor specifieke topsport.

MOTORISCHE EIGENSCHAPPEN	KOMPLEXE SPORTMOTORISCHE EIGENSCHAPPEN
KRACHT	UITHOUDINGSVERMOGEN IN KRACHT
UITHOUDINGSVERMOGEN	UITHOUDINGSVERMOGEN IN SNELHEID
SNELHEID	EXPLOSIEVE KRACHT EN SNELKRACHT
BEWEEGLIJKHEID	BEHENDIGHEID

De pijlrichtingen geven de mate van verbinding aan van motorische eigenschappen met de complexe sportmotorische eigenschappen.

Snelheid en snelheidstraining

Het begrip snelheid is een tamelijk betrekkelijke zaak, omdat in verschillende situaties andere maatstaven worden aangehouden. Een vlieggewicht in taekwondo wordt geacht licht in gewicht te zijn en dus ook snel, terwijl een zwaargewicht als regel een bijzondere vermelding krijgt als hij ondanks zijn gewicht ook over 'snelheid' beschikt. In het algemeen kan met *snelheid* in de sport worden aangegeven de 'conditionele eigenschap, die een atleet heeft of zich eigen heeft gemaakt en hem of haar in staat stelt op een prikkel te reageren met cyclische of a-cyclische bewegingen – met verschillende weerstanden – en met de hoogst mogelijke bewegingssnelheid'. Deze drie hoofdpunten worden geactiveerd door middel van snelheidstraining, die omvat:

– Scholing van de reactiesnelheid door oefeningen die het reactievermogen vergroten. Dit kan globaal-analytisch en sensorisch. Bij de globaal-analytische weg reageert de speler in taekwondo bijvoorbeeld op een voetbeweging van de partner. Bij de sensorische weg wordt de stimulus visueel, tactil of hoorbaar gemaakt. Dit vindt plaats bij het geven van scheidsrechterscommando's of coach-instructies.

– Het ontwikkelen van de versnellingsmogelijkheid of aanvangskracht, die naast explosieve kracht- en versnellingsoefeningen en met inleidende bewegingen, ook uitvoeringen met slagkarakter en pliometische oefeningen omvat.

– Het ontwikkelen van bewegingssnelheid, waarbij techniekverbetering en de verbetering van de snelheidsontwikkeling niet precies uit elkaar zijn te houden.

Bij taekwondo verdient het aanbeveling de specificiteit van de techniek, de reactiesnelheid van het lichaam en de explosieve kracht met elkaar te combineren in de training op basis van een anaërobe inspanning van korte duur. Deze inspanningen met een korte duur moeten worden

uitgevoerd met een hoge tot maximaal gaande intensiteit. Een treffer in taekwondo komt voort uit één flitsende beweging van (meestal) het achterste been, die zo snel en explosief dient te zijn dat de partner geen tijd heeft de bewegingsuitvoering aan te zien komen, te blokkeren of te ontwijken.

Naast deze zaken dient de speler vanzelfsprekend ook over lenigheid, beweeglijkheid en behendigheid te beschikken. Het bewegingsbereik dat de eigen gewrichten aanreiken, de spiertonus en de wisselwerking van strekkers en buigers zorgen voor de lenigheid en de beweeglijkheid. De speler dient door middel van rekkingsoefeningen en stretching zijn lenigheid en beweeglijkheid op peil te houden. Behendigheid is ook een eigenschap die de taekwondo-speler goed kan helpen. Dit geeft hem een aan de situatie aangepaste, optimale motorische reactiemogelijkheid.

Een aantal natuurlijke lichamelijke en geestelijke eigenschappen zoals balans, oriëntatievermogen, situatieve inleving, aanpassing aan de tegenstrever, bewegingsritme e.d. vallen samen op dynamische momenten. Deze kunnen afzonderlijk bijna niet getraind worden. Alleen met behulp van een zeer veelzijdige algemene bewegingsscholing, die veel tijd en arbeid vraagt, kan dit specifieke vermogen vermoedelijk getraind worden.

Dit vraagt om conditie en conditietraining, hetgeen in feite neerkomt op het geheel van fysieke, psychische en coördinatieve eigenschappen.

Fysieke eigenschappen			Coördinatief vermogen		Psychische eigenschappen
Uithoudingsvermogen	*Kracht*	*Snelheid*	*Beweeglijkheid*	*Behendigheid*	*Motivering*
· Aëroob · Anäeroob	· Maximaal · Explosief · Duur	· Reactie · Versnelling · Bewegingssnelheid	· Dynamisch · Statisch	· Motorisch leervermogen · Technische bekwaamheid	· Concentratie · Inzicht · Stress-weerstand · Coachability

De begrippen aëroob en anaëroob zijn van belang bij de conditietraining. Het verschil tussen deze twee begrippen heeft te maken met de wijze waarop de spier tijdens de training en prestatie van zuurstof wordt voorzien. Explosieve sporten kenmerken zich door anaërobe processen, hetgeen er op neerkomt dat de gebruikte spieren bij de vaak zeer veel kracht vragende snelle bewegingen allereerst zuurstof uit eigen voorraad moeten putten en deze achteraf pas gaan aanvullen. Bij duursporten, zoals het lopen van grote afstanden is de voorziening van zuurstof een aëroob-proces en is het uithoudingsvermogen belangrijk voor de te verrichten prestatie. Zuurstof is noodzakelijk om suikers en vetten te verbranden, zodat de energievoorziening kan plaatsvinden.

Wedstrijdtaekwondo vereist allereerst een specifieke conditie, is dus anaëroob vanwege de noodzakelijke explosiviteit. Anderzijds vraagt toptaekwondo ook uithoudingsvermogen, dus hardlopen is een belangrijk onderdeel van de wedstrijdvoorbereiding.

Kracht en krachttraining

Bij sportbeoefening kan de factor kracht niet buiten beschouwing worden gelaten. De mate van kracht die nodig is verschilt aanzienlijk per tak van sport. Sporten als gewichtheffen en roeien vragen behalve techniek aanzienlijk meer kracht dan tennis of taekwondo. Bij het gebruik van de halter is maximale kracht nodig voor de been- en rugstrekspieren, terwijl de explosieve spierkracht vooral van belang is voor tennis en taekwondo. Het is dus wel zeker dat de respectieve sporttrainingen ten aanzien van krachttraining geheel anders dienen te zijn. Kracht kan van een dynamische en statische vorm zijn.
Bij *dynamische spierkracht* is er sprake van concentrische of overwinnende spiercontractie èn excentrische of meegevende contractie.
Bij *statische spierkracht* wordt er een spierspanning opgeroepen zonder dat een beweging plaatsvindt, bv. duwen tegen een vaststaand voorwerp (actief), terwijl het optillen van een gewicht een passieve spierspanning van de rug te zien geeft.
Explosieve, ook wel versnellende kracht is van belang voor taekwondobeoefening, terwijl ook snelkracht van belang kan zijn. Het langzame of maximale krachtgebruik kan voorkomen bij het vastklemmen en los komen tijdens de wedstrijd.

Deze drie soorten krachtuitoefeningen vallen onder de dynamische spierkrachttraining. Bij de explosieve spierkracht is de versnelling van belang om de te overwinnen weerstand effectief aan te pakken, terwijl de snelkracht een meer duurzame samenwerking geeft van de verschillende lichamelijke motorische eenheden. Er is een relatie tussen kracht en lichaamsgewicht, waarbij de verhouding lichaamsgewicht en krachtprestaties bij lichte atleten gunstiger uitvalt dan bij zwaardere atleten. Krachttraining die bij taekwondo het ontwikkelen van explosieve en/of snelkracht als doel heeft dient er dan ook rekening mee te houden dat er geen overmatige toename van het lichaamsgewicht gaat plaatsvinden (niet dus spiermassa). Het gaat om training voor relatieve kracht, d.w.z. de absolute kracht gedeeld door het lichaamsgewicht. De beste methode hierbij is 8-12 herhalingen per serie met 60-70% van het maximaal belastbare, als het gaat om het aandeel van krachttraining bij veelzijdig doelgerichte conditiearbeid. Voor algemene conditietraining dient het tussen 50-60% te liggen, terwijl bij specifieke conditietraining tijdelijk naar 70-80% kan worden gegaan.

Vandaar het onderscheid in:
– Algemene krachttraining. Hierbij wordt de ontwikkeling van kracht beoogd in alle spiergroepen en geheel los gezien van een eventuele specialiteit in een tak van sport.
– Veelzijdige, doelgerichte krachttraining. Spiergroepen die de belasting verzorgen voor de specifieke specialiteit worden hierbij belast. Het ka-

rakter van de spiercontractie in de wedstrijd wordt hierbij als het ware nageboetst. Het is de verbinding tussen algemeen en specifiek gerichte training.

– Specifieke krachttraining. Hierbij gaat het om de belasting van de spiergroepen die aan de wedstrijdbeweging deelnemen in de specialiteit. De innerlijke en uiterlijke structuur van de oefening mag hierbij dus niet afwijken van de beweging zoals deze in de wedstrijd wordt uitgevoerd. Voorts is van belang dat hierbij naast kracht ook de specifieke snelheid in combinatie wordt geoefend. De strekking van het been bij een Dollyo-Chagi mag dus niet afgeremd worden door bijvoorbeeld een elastieken band. Men mag wel met een enkelgewicht deze techiek op snelheid maken.

In de jaren zestig werd het trainingsaccent vooral gelegd op het ontwikkelen van algemene kracht, maar in de jaren zeventig is hier verandering in gekomen. Naast een hele hoge arbeidsintensiteit wordt er veel meer specifiek naar een tak van sport toe gewerkt. Voorts is er een duidelijk verschil tussen krachttraining in de algemene wedstrijdsport en op topsportniveau. Op het algemene wedstrijdniveau kan er sprake zijn van ontwikkelen en opbouwen tot een hoger krachtsniveau, terwijl in de topsport (men zit dus al aan de top) voornamelijk het behoud van kracht en het herstellen van kracht van belang is. Het valt echter moeilijk vast te stellen waar de grenzen van een atleet liggen. Ook materiaal, weerkundige factoren en accommodatie spelen hierbij een rol.

Specifieke krachttraining

In alle takken van sport wordt zoveel mogelijk geprobeerd om spierkrachttraining samen met andere motorische vaardigheden te ontwikkelen. De tijd van alleen algemene spierkracht is dus voorbij. Een probleem is echter, vast te stellen hoe groot het krachtcomplex is en wat het karakter van de betreffende spiercontractie is. Ten aanzien van dit laatste heeft iedere sport zijn eigen overheersende contractiepatronen. Bij taekwondo is dit een combinatie van springen en sprinten, want enerzijds is bij het brengen van het schopbeen excentrische spiercontractie noodzakelijk, terwijl de techniek zelf een duidelijke strekking van het been te zien geeft, dus zoals een sprinter zich wegstrekt. Aan de hand van een aantal karakters van spiercontracties kan dan per tak van sport vastgesteld worden welke methode(n) van specifieke krachttraining dient te worden toegepast.

Er zijn 8 mogelijkheden:

1. Het snelheidstype van spiercontractie (cyclisch of a-cyclisch) komt voor bij die bewegingen, waarin kracht wordt ontwikkeld tegen de traagheidsweerstand van een lichte last zoals bv. een degen.

2. Het ballistische type van spiercontractie komt voor bij bewegingen waarbij de kracht tot het midden van de bewegingsuitvoering maximaal wordt en daarna snel afneemt. De kracht staat tegenover een lichte last en ondersteunt de bewegingssnelheid ervan. Deze vorm komt in tae-

kwondo voor ten aanzien van de Naeryo-Chagi en het standbeen bij een schoptechniek.
3. Het explosief-ballistische type van spiercontractie. Een maximale krachtsinzet staat tegenover een betrekkelijk lichte last. Net als een smash bij het volleyballen kan bijvoorbeeld en neerwaartse schop (Naeryo-Chagi) hier enigszins mee worden vergeleken.
4. Het explosief-reactief-ballistisch type. Hierbij gaat een excentrische spiercontractie vooraf en dient meegevende spierarbeid te worden omgezet in overwinnende spierarbeid. Enkele beentechnieken zoals Ap-chagi, Yeopchagi en Dollyo-Chagi kunnen hierop terugvallen.
5. Het explosief-tonische type. Het gaat hierbij om het overwinnen van weerstanden. De te ontwikkelen kracht dient maximaal te zijn aan het eind van de beweging. Dit kan tot zijn recht komen bij het breken van voorwerpen.
6. Het tonische type richt zich op sterke en relatief lang aanhoudende contracties, zoals in judo, worstelen en touwtrekken te zien is.
7. Het fasische type komt overeen met dynamische spierarbeid. De ontwikkeling van verschillende *krachtsgrootten* wordt hierdoor tot stand gebracht. Snelheid is hierbij niet belangrijk, maar uithoudingsvermogen wel.
8. Het faso-tonische type. Dynamische spierarbeid wordt hierbij afgewisseld door statische spierarbeid. De Poomse in taekwondo, met haar verschillende oefenverbindingen en verschillende bewegingstempo's zou hiermee professioneel kunnen worden beoefend.

Vanuit bovenstaande gegevens moet het te realiseren zijn om voor alle elementen uit de wedstrijd en voor alle delen van het lichaam die ervoor van belang zijn een specifieke belasting via krachttraining te vinden.
- Stootarm – explosief-ballistisch
- Standbeen – tonisch-ballistisch
- Schopbeen (buigen-strekken) – explosief-reactief-ballistisch
- Schopbeen (gestrekt naar beneden, zijwaarts) – explosief-ballistisch.

Methoden van specifieke krachttraining

Essentieel bij explosieve kracht is het vermogen om het krachtmaximum snel te bereiken. Hierbij spelen twee factoren een rol, namelijk de startkracht en het reactieve krachtvermogen.
De startkracht is het vermogen van een spier om een zeer snelle explosieve krachtsinzet te ontwikelen, terwijl via het reactieve krachtvermogen het maximale krachtvermogen van een spier wordt ontwikkeld. Dit is bijvoorbeeld in taekwondo duidelijk te zien bij de diverse beentechnieken. De aanvangssnelheid verrast de tegenstander bij een treffer dusdanig dat hij de schop niet juist beoordeelt of zelfs niet ziet aankomen. Het raakmoment geeft de maximale krachtsexplosie in absolute zin te zien (de versnellende kracht). Aangezien in totaal ook het vermogen tot absolute bewegingssnelheid een rol speelt (licht- resp. zwaarge-

wicht) komen wij dus tot vier betrekkelijk onafhankelijke factoren die van belang zijn bij het overwinnen van een weerstand, in volgorde van licht naar zwaar:
- absolute bewegingssnelheid
- startkracht
- explosieve kracht of versnellende kracht
- maximale kracht.

— Uit ons onderzoek blijkt dat er sprake is van een algemene krachttoename. Met deze grotere kracht vergroot men het terrein van mogelijkheden, zeker op sportgebied.
— Uit ons onderzoek blijkt tevens dat als men zich een grote vooruitgang op specifiek gebied, zoals hier springkracht, tot doel stelt, gewichtentraining bijzonder effectief is.
— Bij dit alles zal de snelheid van spiercontracties eerder toenemen dan afnemen.
— Het bottenstelsel wordt zwaarder en sterker. Samen met de sterker geworden spieren maakt dit dat de kans op blessures vergroeiingen kleiner wordt.

Hiermede hebben we lang nog niet alle voordelen van gewichtentraining genoemd. We hebben ons beperkt tot een klein aantal. Maar zelfs uit dit kleine aantal blijkt al dat gewichtentraining een gewichtige zaak is.

Uit: *Trainen met gewichten, een gewichtige zaak* – L. J. Schuyt, Lichamelijke opvoeding 1986

Enkele *methoden* voor de ontwikkeling van de specifieke explosieve of versnellende kracht:
- De methode van synthetisch belasten. Hierbij wordt als specifieke krachtsoefening de wedstrijdbeweging uitgevoerd met wedstrijdmateriaal en onder wedstrijdomstandigheden. Het gaat hier om de totale beweging van de wedstrijd. Om een krachtsvermeerdering te bereiken kan men de beweging uitvoeren met een extra last. Deze mag echter niet te zwaar worden omdat dit dan weer ten koste zal gaan van de techniek. Te denken valt bijvoorbeeld aan het maken van een Apchagi in vol tenue met een partner voor afstand en richting. Het been wordt belast met een enkelgewicht van bijvoorbeeld 1 tot 2 kilo. Ook draagvesten kunnen hierbij een goede dienst bewijzen.
- De methode van het analystisch belasten. Binnen een deelstructuur van de totale wedstrijdbeweging probeert men een grotere weerstand te overwinnen dan normaal in de werkelijke situatie zal kunnen plaatsvinden. In taekwondo kan bijvoorbeeld uitsluitend op één been worden gewerkt met het aanvalsbeen steeds hoog in de knie geheven. Enerzijds

wordt zo het standbeen sterker, terwijl ook het schopbeen (bv. verzwaard met 1 kg enkelgewicht) sterker wordt.

– De variabele methode. Omdat het krachtsvermeerderingseffect bij de synthetische methode na enige tijd minder gaat worden, benut men hierbij de nawerking van de traagheid van het centrale zenuwstelsel. Hier wordt bij werpnummers in de atletiek wel eens gebruik van gemaakt.

– De slagmethode bewerkstelligt een coördinatieve verbetering tussen spiergroepen, motorische eenheden en de verschillende reeds beschreven contractievormen van een spier bij een bepaalde beweging. Het reactieve krachtvermogen van het zenuwspierapparaat is het vermogen om een excentrische contractie zo snel mogelijk om te zetten in een concentrische contractie. Het karakter van een dergelijke contractie is explosief-reactief-ballistisch. Dit geeft een maximale krachtsinzet tegen een betrekkelijk geringe last (40-45% van het maximum). Hierbij, en dat is essentieel, wordt de explosieve contractie voorafgegaan door een excentrische fase, waarbij de spier als het ware wordt voorgerekt ('schlagartig' gemaakt). Bij de uitvoering van een techniek dient als regel eerst een zogenaamde aanvangswrijvingsweerstand te worden overwonnen. Deze weerstand valt weg door de voorafgaande beweging en geeft de extra winst. Takken van sport, waarin explosief-reactief wordt gewerkt, zoals bijvoorbeeld in taekwondo kunnen hieruit duidelijk hun voordeel halen bij gerichte training. Videobeelden van Henk Meijers wereldkampioenschap kunnen deze methode staven.

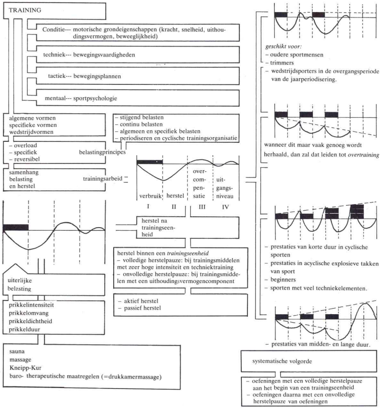
Schommelapparaten, pendels, vallende lasten e.d. worden gebruikt om deze methode nuttig te maken voor de training. Hierbij dient er aan gedacht te worden dat de grootte van de slagbeweging bepaald wordt door het gewicht van de last en de hoogte. Hoogte gaat voor grotere last. De amortisatiefase moet kort worden gehouden in overeenstemming met de werkelijke situatie. Dit geldt ook voor de uitgangshouding van het lichaam. Een goede warming-up vooral is van belang, alsmede het statisch oprekken zoals in de les ook plaatsvindt. De series bij de slagbelasting kunnen hooguit 5-8 herhalingen bevatten. Voor benentraining zijn dieptesprongen zeer geschikt, zowel omhoog als naar beneden gericht. Bij de landing mag het meegeven in enkel-, knie- en heupgewricht (= amortisatiefase) niet groot zijn. Voor wedstrijdtaekwondo is het herhaald opspringen en schoppen dus heel essentieel. Niet vanwege het showelement, maar vanwege het trainingseffect.

De invloed van het centrale zenuwstelsel is van vitaal belang bij de training voor explosieve kracht. Enkele effecten van krachttraining – op een explosieve wijze beoefend – op het neuro-musculaire systeem bij de mens zijn:

– Toename van de vezeldiameter van de zenuw;
– Een vergrote verbinding tussen zenuwvezel en spiervezel;
– Een vergroting van het gebied van het motorische eindplaatje;
– Een groter synapsgebied waar effectief neuro-transmitter kan worden gebracht;

– Meer functionele synapsen ontstaan;
– Een leerprocesontwikkeling in de motor-cortex die een vloeiende volledige beweging mogelijk maakt.
Genoeg zaken om de mogelijkheid te onderkennen dat een goede specifieke krachttraining een goede zaak is en van fundamenteel belang om niet alleen de top te halen, maar er ook in te blijven.

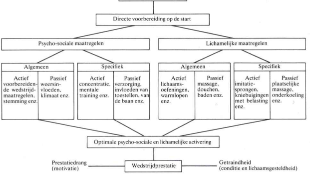
Schema van basisprincipes van de training



Model J. Schwinkels, Richting nov. 1979

Periodiseren en cyclisch organiseren van de training

Deze twee trainingsprincipes zijn verreweg het belangrijkst voor de sportbeoefenaar. *Periodiseren* wil zeggen dat men het trainingsjaar indeelt in een aantal perioden, zoals voorbereiding algemeen, voorbereiding specifiek, herstelperiode, enz. *Cycliseren* betekent dat een bepaalde trainingsaanpak als een steeds terugkerend pakket in dezelfde vorm of een bijgestelde (andere) vorm wordt herhaald (bijvoorbeeld een trainingscyclus van 4 weken). De bedoeling van deze twee momenten is om te komen tot een optimale groei in prestatieniveau, alsmede het inplannen van wedstrijden die mee kunnen helpen in een gewenste opbouw. Zij komen in verband te staan met de beoogde prestatieclimax, zoals bijvoorbeeld een Europees of Wereldkampioenschap. De omvang en de intensiteit van de trainingsbelasting zijn bepalend voor een juiste periodisering in de verschillende perioden van een jaar. Het kan voorkomen dat men zich zelfs twee keer per jaar opnieuw zal moeten voorbereiden om de topprestatie te kunnen leveren.
Het fundament wordt gelegd in de 1e etappe van de voorbereidingsperiode met het accent op de algemene conditie-arbeid en hooguit 65%-35% specifieke conditietraining. Techniektraining vindt plaats voor ongeveer 20% om bijvoorbeeld een techniekverandering te verwezenlijken of niet-specifieke vaardigheden in het technische pakket in te voegen. Deze periode kan 3 tot 4 maanden bevatten. De periode november t/m februari is hiervoor zeer geschikt in taekwondo. Bij de 2e etappe wordt het accent omgekeerd van algemeen naar specifiek, dus 35%-65%. Specifieke oefeningen uitgevoerd in een hoge intensiteit alsmede zeker 40% techniek- en tactiektraining, in de maanden maart en april totaal ± 6-10

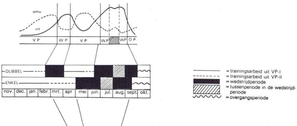


Wedstrijdvoorbereiding

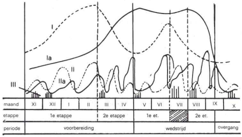
weken, zijn nodig om in vorm te komen. In mei en juni wordt de sportieve vorm bereikt en vindt de wedstrijdperiode plaats. Bij twee toppen in een jaar zoals de Nederlands Kampioenschappen en de Europese Kampioenschappen (respectievelijk mei en oktober) is er een dubbele periodisering noodzakelijk. De gegeven overzichten geven een duidelijk beeld hoe een en ander werkt.

Trainingsperioden	Functie van de training	Trainingsmethoden	Bijzonderheden van de perioden
Voorbereidingsperiode I Algemene voorbereidingsfase Basistraining	Er wordt aan de basis van de conditie gewerkt. Het algemene niveau van de functionele mogelijkheden van het organisme moet sterk worden verbeterd.	Oefeningen ter ontwikkeling van het algemene uithoudingsvermogen: duurloop de kracht: oefeningen met gewichtsbelasting en weerstanden de bewegingssnelheid: sprint en speloefeningen de lichaamscontrole: turnen, bewegingsspelletjes en balsporten	De intensiteit en vooral de duur van de training worden geleidelijk opgevoerd.
Voorbereidingsperiode II Specifieke voorbereidingsfase Opbouwtraining	Lichamelijk komt de klemtoon te liggen op de gerichte scholing. Er wordt aandacht besteed aan de technische en tactische vorming en aan de wisselwerking tussen lichamelijke, technische, tactische en mentale vorderingen.	Op de wedstrijdbeweging gerichte specifieke oefeningen. Geleidelijke overgang van het oefenen van deelaspecten naar de hele wedstrijdbeweging. Kortere duur en hogere intensiteit van de oefeningen ter ontwikkeling van specifiek uithoudingsvermogen.	De totale duur van de training wordt verminderd en de intensiteit verder opgevoerd.
Wedstrijdperiode: Prestatietraining	De conditie moet gehandhaafd en in prestaties omgezet worden. Er wordt gestreefd naar een maximale specifieke getraindheid met een optimale techniek. Het tactische denken en de rechtstreekse mentale voorbereiding op de wedstrijd worden verder ontwikkeld.	Wedstrijden in aan de specifieke tak van sport verwante oefeningen. Algemene oefeningen, vooral in de tussenpauzes van een lange wedstrijdperiode, en zo gevarieerd mogelijk.	De totale duur neemt nog wat af en blijft daarna constant. De intensiteit van de specifieke belastingen stijgt tot het maximum en blijft daarna eveneens constant.
Overgangsperiode	De hoofdzaak is hierbij actief herstel (anders verdedigt het lichaam zich tegen overbelasting, wat een prestatieterugval en stagnatie veroorzaakt).	Gevarieerde algemene lichaamsoefeningen (zoals wandelen, klimmen, bewegingsspelletjes, gymnastiek en oefeningen uit andere sporten).	De periode hoeft niet langer dan vier tot zes weken te duren. Het actieve herstel kan overgaan in de voorbereidingsperiode.

Uit: *Trainingsboek Atletiek* – U. Jonath, Uitgeverij Elmar



Enkele en dubbele periodisering van het trainingsjaar volgens Matwejew. In beide gevallen begint het trainingsjaar in november. (Uit: *Sportgericht* – J. Swinkels, 1986)



-------------------- = belastingsomvang,
____________ = belastingsintensiteit

I en Ia = de grote golven van de belastingsdynamiek
II en IIa = de gemiddelde golven van de belastingsdynamiek
III = de microcycli (weekcycli) in de afzonderlijke etappen

VP-I : 75-85% conditiearbeid — 65% algemeen, 35% specifiek
15 – 25% techniek + taktiek

VP-II: 60% conditiearbeid — 35% algemeen, 65% specifiek
40% techniek + taktiek

WP :-wedstrijden — opbouwwedstrijden, hoofdwedstrijden
-wedstrijdspecifiek belasten
-conditiearbeid: -50-60% van de hoeveelheid uit VP-I
-specifieke belasting minderen

OP : Actief en/of passief herstel
-conditiearbeid: -veelzijdig/doelgericht
- ± 15% van de hoeveelheid uit de WP

De periodisering van de training; de dynamiek van de belastingsomvang en de belastingsintensiteit in de jaartrainingscyclus. (Uit: *Sportgericht* – J. Swinkels, 1986)

maand	XI nov	XII dec	I jan	II feb	III mrt	IV apr	V mei	VI jun	VII jul	VIII aug	IX sep	X okt
etappe	1e etappe				2e etappe		1e et.			2e et.		
periode	voorbereiding						wedstrijd					overgang

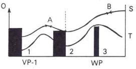
De diverse perioden en de daarmee corresponderende maanden bij een zomersport (Matwejew, 1972)

Bij training voor topsport kan men niet meer volstaan met drie keer per week trainen. Echt topniveau vraagt 2 tot soms 3 keer training per *dag*. Bij een dergelijke omvang is een normaal trainingsschema niet meer relevant. Worobjew en Jermakow bepleiten hiertoe een sprongsgewijze trainingsbelasting en het over meerdere weken laten aflopen van de trainingsomvang bij een gelijkblijvende intensiteit van de training. In de explosieve takken van sport zoals dus taekwondo gaf deze trainingsaanpak minder blessures te zien en een beter supercompensatie-effect. Een andere aanpak is van Werchoskankij die met 'blokken' werkt. Schematisch gezien is er dan een 1e krachtblok, gevolgd door een 1e techniek-

blok. Hierna is er een 2e kracht- en 2e techniekblok in een vooral specifiek gerichte trainingsopbouw. Ten slotte wordt dan de topvorm bereikt door een 3e krachtblok met een transfer naar de westrijdbeweging. Het is dus nodig het gehele jaar in blokken te verdelen, het karakter van de krachttraining sterk te doen wisselen in de drie blokken, terwijl in de techniek-blokken het specifieke kracht- en techniekdeel plaats moet vinden.

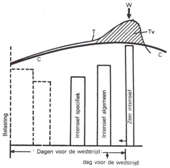
1e krachtblok	techniekblok	2e krachtblok	techniekblok	3e krachtblok
– hierin vooral krachttrainingsmethoden welke de opbouw van spiermassa bewerkstelligen zoals bijv. body-building	– de accenten komen vooral te liggen op het stabiliseren van de bewegingstechniek onder verzwaarde omstandigheden. Bijv. werpen met zwaarder werpmateriaal of springen met gewichtsbelasting	– hierin vooral krachttrainingsmethoden waarbij door een snelle wisseling van belastingskarakter het zenuwspierapparaat wordt geprikkeld. Bijv. de Bulgaarse contrastmethode en sets van 5 herhalingen met 85%	– de accenten komen vooral te liggen op het stabiliseren van de bewegingstechniek onder wedstrijdomstandigheden	– primair recruteren van motore eenheden met een transfer naar de wedstrijdbeweging. Vooral de smalle pyramide zal hier centraal staan

Te gebruiken methoden hierbij zijn onder meer het (diep) springen, de smalle piramide, weerstandtraining (bv. elastisch koord) en bewegen met verzwaard trainingsvest.
Inhoud en structuur van een trainingsprogramma komen tot uitdrukking in enerzijds de trainingsvormen en anderzijds de variaties in spiersamentrekking en spiertrainingsmethoden. Iedere volgende periode bij de periodisering vraagt om een nog groter trainingseffect. Als bij de dubbele periodisering de trainingsomvang constant blijft en het praktische probleem ontstaat dat deze arbeid niet nog verder kan toenemen dan is het blokkensysteem zoals hierboven vermeld de weg voor een taekwondotopsporter. In het volgende figuur nog eens verduidelijkt via staafdiagrammen.



1-2-3 = geconcentreerde blokken met krachtarbeid
o = omvang
t = techniek
s = snelkrachtniveau met daarin A en B, dit zijn de wedstrijdhoogtepunten
Fig. 18, organisatie van de trainingsstructuur met een dubbelperiodisering en bestemd voor de explosieve takken van sport

Bij de laatste fase van de trainingscyclus is het van belang een aantal voorwedstrijden te maken binnen de eigen dojang teneinde de door de training verkregen vermogens nog eens te activeren en uit te proberen. Dan komt de laatste weekperiode vóór de wedstrijd aan de orde. Hierin dient de nodige rust te worden genomen en mag er niet meer intensief en specifiek getraind worden.



W = Wedstrijd
C = Conditionele toestand
T = Tonus van het centrale zenuwstelsel
Tv = Tonusverhoging in het centrale zenuwstelsel

Schema van de rechtstreekse wedstrijdvoorbereiding, d.w.z. de laatste week voor een hoofdwedstrijd.

In het begin van de week dient men sterk te variëren in de omvang van de belasting, twee dagen voor de wedstrijd intensief algemeen trainen en daar tussenin intensief specifiek trainen. De voorlaatste dag in principe rust houden en de laatste dag kortdurend 'toniserende halterarbeid' of krachtimitatie toepassen. De spanning van het zenuwstelsel wordt hierdoor in rust al licht geprikkeld en verhoogd, hetgeen een gunstige voorwaarde is voor de wedstrijddag, waarop gepresteerd dient te worden. Hierna is de herstelfase van 1 à 2 weken met rustige actieve en passieve training noodzakelijk.

Trainingsopbouw met conditie- en krachtvormen voor taekwondo

Onderstaande lesindeling is gebaseerd op:
– Mijn ervaringen bij de dagelijkse gymnastieklessen in het onderwijs, waarmee leerlingen van 6 tot ten minste 30 jaar onderwijs en instructie(s) ontvangen;
– Mijn ervaringen in de recreatie-, algemene wedstrijd- en topsport in een groot aantal spelsporten en georganiseerde sporten;
– Nageslagen literatuur inzake trainingen bij fitness en bodybuilding.

(Bron: Sportgericht, Haarlem)

Er blijkt een duidelijke lijn aanwezig in de gevolgde lesopbouw. Zowel mensen die zich met alleen lichte trainingsvormen voor fitness en conditie bezighouden als topsporters kunnen deze lesmethode volgen.
Toch zijn er zeker enkele grote individuele verschillen.
De topsporter traint dagelijks, soms zelfs 2x per dag. Vele recreanten trainen maar 1x per week.
De topsporter, wedstrijdbodybuilder, hanteert naast elkaar meerdere trainingsvormen. De recreant heeft aan één trainingsvorm als regel voldoende houvast om zijn/haar doel te bereiken.
De topsporter traint op spierkracht en spierharmonie van het lichaam. De recreant heeft dit niet nodig, maar probeert fitter te zijn met minder vetweefsel.
Er zijn natuurlijk allerlei tussenvormen en tussendoelen op elk gewenst niveau.

De lesindeling:

Inleiding: Warming-up van 10-20 minuten, waarin o.a. keuze uit:
a. – Touwtje springen
- Looppas op de plaats
- Fietsen
- Roeien
- Boksen met stoten op de punchbal
- Skisimulatietechniek

en andere mogelijkheden op aanvraag.

Fase 1: Algemene inleidende oefeningen. Duur: ± 30-45 minuten.
b. Rek- en stretching-oefeningen;
(zie overzicht I A1)
c. Romp-, heup-, knie- en enkeldraaiingen;
(zie overzicht I A1)
d. Buikspieroefeningen (zie I A2)
e. Opdruk- en optrekvormen (zie I A3)

Fase 2: In deze fase vindt de specifieke training plaats met
- Dumbbells d.w.z. handhaltertjes;
- Halterstangen met losse gewichtsschijven;
- Toestellen, zowel met losse gewichtsschijven als met steekgewichten.

Binnen deze fase 2 kunnen meerdere trainingsmethoden worden toegepast, hetgeen afhankelijk is van het gekozen doel: fitness, conditie, krachttraining of bodybuilding.
Hiervoor zijn speciale trainingsschema's beschikbaar. Voor basistraining heeft u aan het bijgesloten overzicht voor de eerste periode echter meer dan voldoende houvast.

Slotfase: Dit is de herstel- of relaxatiefase. De bedoeling is herstel van het lichaam te creëren na de geleverde inspanning. Dit kunt u bereiken

door:
- Ontspanningsoefeningen;
- Ademhalingsoefeningen;
- Lichte rekoefeningen;
- Nazweten in rust en daarna douchen.

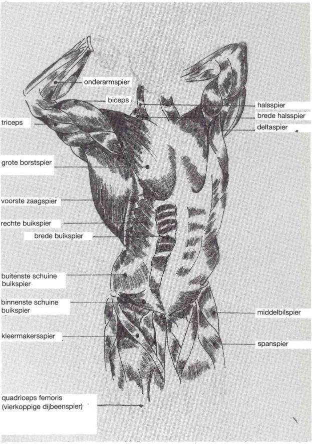
Enkele aanwijzingen met betrekking tot de training

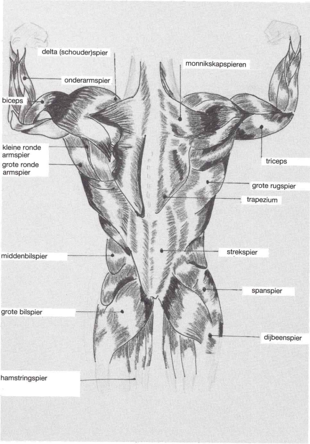
A. Train niet iedere dag als u pas begint. Neem steeds één dag rust na elke trainingsdag. Dit MOET niet, maar is beslist veel beter.
B. Train minimaal 1x per week en maximaal 4x per week. Train meer als je goed getraind bent en aan wedstrijd-bodybuilding gaat doen.
C. Vergeet nooit de WARMING-UP (opwarmperiode).
D. Denk aan je ademhaling tijdens de training:
– Adem uit als je een kracht uitoefent, zoals bijvoorbeeld bij bankdrukken. Inademen dus bij het ontspannen;
– Adem uit als je je lichaam klein maakt, zoals bij buikspieroefeningen en door de knieën zakken. Adem dus in bij het weer lang maken respectievelijk strekken van het lichaam;
– Adem regelmatig in èn uit bij meerdere bewegingen achter elkaar, bijvoorbeeld bij hardlopen, fietsen, touwtje springen.
E. Werk zoveel mogelijke samen met een (vaste) partner, vooral bij bankdrukken. Gebruik anders het 'powerrek'. Dit is van belang om meerdere redenen:
– Met zijn tweeën is het veel plezieriger;
– Het stimuleert vrijwel altijd tot betere resultaten;
– Het is veel veiliger en werkt preventief ten aanzien van ongelukken.
F. Bij het uitoefenen van kracht dien je er op te letten dat de ruggewervelkolom recht boven het bekken van het lichaam is geplaatst. Dit gebeurt door je buik in te trekken en je zitvlak naar voren te brengen. Hierdoor kantelt het bekken in de juiste stand. Het voorkomt rugklachten, hoofdpijnen en geeft bovendien een beter gevoel voor lichaamshouding bij het lopen in het algemeen.
G. Werk systematisch het oefenprogramma af en ga niet raak experimenteren met andere, niet verstrekte, oefeningen. Hoe meer je dit doet des te betere resultaten komen er na verloop van tijd.
Er zijn vele variaties mogelijk die goed zijn, maar soms lijken de oefeningen enigszins op elkaar, terwijl de effecten ervan totaal verschillend zijn. Als je na enige tijd meer en andere variaties respectievelijk oefeningen wilt hebben dan is dit natuurlijk mogelijk.
H. Voordat je begint met deze training moet je in grote mate weten waarom je het doet, wat je precies wilt doen en dat zeker in het begin er spierpijn zal zijn. Laat je hierdoor dus niet afschrikken.
I. Als je eenmaal begonnen bent, probeer dan door te gaan, want een onderbreking betekent altijd een lichte terugval naar een iets lager niveau. Bovendien blijf je goed in het trainingsritme, wat stimulerend werkt.

J. Gebruik geen stimulerende middelen, want daarmee begint de afbraak van je lichaam. Naturel, dus op eigen kracht vooruitgaan: dat is de weg. De rest is zelfbedrog.
K. Het gebruik van vitaminen en eiwitten is wel mogelijk, maar overdaad schaadt.
L. Na een zware training is het nemen van een sauna in feite opnieuw een lichamelijke inspanning. Pas dus hiervoor extra op.
M. Als je traint probeer dan rekening te houden met anderen die ook bezig zijn. Dit is een sterk individueel gerichte activiteit, maar in de trainingszaal ben je zelden echt alleen. Help elkaar indien nodig, wacht even op elkaar als een toestel bezet is of doe eerst een andere oefening. De goede sfeer blijft dan behouden en iedereen traint met plezier voor zijn of haar gezondheid en lichamelijk/geestelijk welzijn.

Begeleiding bij de training

Directe begeleiding: Iedere beginner kan persoonlijke instructies ontvangen over de te volgen trainingsmethode, de oefeningen bij de 'warming-up', de rekfase (stretching), het buikspierprogramma en het toestellengebruik met halter(s) voor de hoofdspiergroepen. Zo veel mogelijk aanwijzingen die zinvol zijn worden kort aangegeven. Zodra de startende persoon deze zaken 'kent', meestal na 2 à 3 keer training, kan worden overgegaan naar een indirecte begeleiding.
Indirecte begeleiding: In deze fase werkt de persoon vanuit het ontvangen trainingsschema (zie verder), zoveel mogelijk zelfstandig, maar wel onder toezicht. Als het nodig is, kan de betreffende persoon zelf met vragen komen als iets niet duidelijk is, of hij of zij kan gecorrigeerd worden als iets niet juist wordt uitgevoerd.
Na enige tijd kunnen er aanvullingen of wijzigingen worden aangebracht en moet het voor de persoon duidelijk zijn wat precies het trainingsdoel is. Dit is van groot belang voor de te volgen trainingsmethode.


onderarmspier
biceps
triceps
halsspier
brede halsspier
deltaspier
grote borstspier
voorste zaagspier
rechte buikspier
brede buikspier
buitenste schuine buikspier
binnenste schuine buikspier
middelbilspier
kleermakersspier
spanspier
quadriceps femoris (vierkoppige dijbeenspier)


delta (schouder)spier
monnikskapspieren
onderarmspier
biceps
kleine ronde armspier
grote ronde armspier
triceps
grote rugspier
trapezium
middenbilspier
strekspier
spanspier
grote bilspier
dijbeenspier
hamstringspier

Warming-up oefeningen

In de volgende oefeningen wordt soms gebruik gemaakt van bepaalde toestellen, die echter in de meeste fitnesscentra wel aanwezig zijn. Voor nadere details omtrent de oefeningen kunt u *Haltertraining thuis* (De Boer, Uitgeverij Elmar, Rijswijk) of *Krachttrainig voor sportmensen* (Murray, Uitgeverij Elmar, Rijswijk) raadplegen, of andere boeken over fitness en conditietraining.

Inleiding

Nr.	*Oefening*		*Duur*	*Prestatie*	*Bijzonderheden*
1.	Touwtje springen	1e wk 2e wk 3e wk 4e wk 5e wk	3x 25 3x 50 3x 75 3x100 4x100	1. 2. 3. 4. 5.	Twee benen tegelijk of Afwisselend li. en re. Score: Aantal touwdraaiingen
2.	Fietsen	1e wk 2e wk 3e wk	5 min 7½ min 10 min	1. 2. 3. 4. 5.	Weerstand bij het rondtrappen na elke keer opvoeren. Score: Aantal pedaalomwentelingen en KM-snelheid.
3.	Twistdraaischijf	1e wk 2e wk 3e wk 4e wk 5e wk	1x50 2x50 3x50 4x50 4x75	1. 2. 3. 4. 5.	Draaien van li. naar re. in hoog bewegingstempo. Aantal draaiingen: Li.-re. en terug = 1 x.
4.	Looppas op de plaats of op de rolmachine	1e wk 2e wk 3e wk 4e wk 5e wk	3x1 min 3x1½ min 3x2 min 3x2½ min 3x3 min	1. 2. 3. 4. 5.	Score: aantal stappen. li. + re. = 1.
5.	Roeien		3x3 min	1. 2. 3. 4. 5.	Score: Heen en terug = 1.
6.	Ski-simulator		1x20 2x20 3x20 4x20	1. 2. 3. 4. 5.	Score: li. en re. = 1.
7.	Punchbal stoten	1 wk 2 wk 3 wk 4 wk 5 wk	Rust 3x1 min 30 sec 3x1½ min 30 sec 3x2 min 45 sec 3x2½ min 45 sec 3x3 min 60 sec	1. 2. 3. 4. 5.	Score: aantal stoten li. of re. Op de duur aantal naar eigen keuze bv. rondjes 3 x 1 min; 3 x 2 min.
		TOTAAL	20-30 minuten		*Totaal incl. rust* wordt dit 15 min.

Fase IA1, Rekkingsoefeningen

Nr.	*Oefening*	*Duur*	*Prestatie*	*Bijzonderheden*
	Bovenlichaam			
1^{a}	Staan in spreidstand. Bovenlichaam maakt draai om lengte-as		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Met behulp van stok of handen in de nek.
1^{b}.	Staan in spreidstand. Bovenlichaam maakt draai om breedte-as. (Voorover-achterover)		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Neus naar de knieën; Bij achterover gaan wordt de buik ingetrokken en het bekken recht geplaatst. (Billen naar voren drukken)
1^{c}.	Staan in spreidstand. Zijwaards li. en re. buigen.		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Zuiver zijwaarts bewegen met het bovenlichaam. Een stok kan hierbij helpen.
	Onderlichaam			
2^{a}.	Staan schouderbreedte. Met één been voorwaarts-stappen en terug. Steeds been wisselen.		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Stok of handen in de nek plaatsen. Beide voeten in rechte lijn gebruiken, zodat je op de voorvoet komt te staan.
2^{b}.	Uit brede spreidstand linksom uitdraaien en rechtsom terug. Om en om 180° draai.		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Gewicht komt steeds op het *voorste* been.
2^{c}.	Idem indraaien.		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Gewicht komt steeds op het *achterste* been.
2^{d}.	Uit brede spreidstand inveren (squat).		1. 20x 2. 3. 4. 5.	Hierbij kun je of helemaal inveren of half inveren.

Nr.	*Oefening*	*Duur*	*Prestatie*	*Bijzonderheden*
	Overige Rekkingsoefeningen			
3ᵃ.	Spagaat maken op stretching-apparaat.		1. 15x 2. 15x 3. 15x 4. 15x 5. 15x	Als het moeilijk gaat, rustig proberen in te veren. Aantal is hier niet van belang. Scoren: NIET - BEETJE - BIJNA - HELEMAAL.
3ᵇ.	Vanuit knieën-zit achterover buigen.		1. 15x 2. 15x 3. 15x 4. 15x 5. 15x	Scoren: Grond achter gehaald, NIET - BIJNA - HELEMAAL.
3ᶜ.	Aan het powerrek met de handen aan de rekstok voorover veren.		1. 15x 2. 15x 3. 15x 4. 15x 5. 15x	De druk van de schoudergordel wordt hier voelbaar als de oefening goed wordt uitgevoerd.
3ᵈ.	Vanuit spreidstand naar li. en re. inveren.		1. 15x 2. 15x 3. 20x 4. 20x 5. 25x	Probeer het zitvlak op de hiel te brengen en de voetzool zo veel mogelijk aan de grond te houden.
3ᵉ.	Bovenlichaam zijwaarts naar beneden brengen en diagonaal voeten aantikken (li., re.). Steeds omhoog komen.		1. 15x 2. 15x 3. 15x 4. 15x 5. 15x	
3ᶠ.	Bovenlichaam omhoog brengen en weer terug. Goed met de buik drukken, dan gaat het beter.		1. 10x 2. 10x 3. 10x 4. 10x 5. 10x	
3ᵍ.	Met de ene voet afzetten en de andere knie omhoog brengen. Dit steeds li. en re. afwisselen. Verend springen! (NIET: Alleen knieheffen).		1. 25x 2. 30x 3. 35x 4. 40x 5. 50x	

Fase IA2, Buikspieroefeningen

Nr.	*Oefening*	*Duur*	*Prestatie*	*Bijzonderheden*
4^a.	**Rechte buikspier** · Knieën heffen en terug; · Knieën heffen, been strekken - intrekken - terug; · Knieën heffen, benen strekken en langzaam gestrekt naar beneden brengen.		1. 2. 3. 4. 5.	ALTIJD OEFENEN: 2 oefeningen rechte buikspier; 1 oefening schuine buikspier; 1 oefening schuin/dwars combinatie; 1 oefening dwarse buikspier.
4^b.	**Rechte buikspier** Benen gestrekt optillen tot horizontaal en terug; **Schuine buikspier** Benen cirkelend omhoog brengen en terug.		1. 2. 3. 4. 5.	**Beginners** SERIES: 1e week: 1 serie van 8 x 2e week: 2 series van 8 x 3e week: 3 series van 8 x 4e week: 4 series van 8 x 5e week: 4 series van 10 x 6e week: 4 series van 12 x 7e week: 4 series van 15 x 8e week: 4 series van 20 x
4^c.	**Rechte buikspier** Benen vanuit ingetrokken positie langs de plank uitstrekken en terug; Benen één voor één uitstrekken en terug. (Fietsen voor- resp. achteruit)		1. 2. 3. 4. 5.	**Gevorderden** ALTIJD OEFENEN: 3 oefeningen rechte buikspier; 2 oefeningen schuine buikspier; 2 oefeningen schuine/dwarse buikspier; 1 oefening dwarse buikspier.
4^d.	**Rechte buikspier** Crunchen, d.w.z. vanuit de aangegeven houding iets omhoog en terug (plank niet aanraken). **Schuine buikspier** Idem met indraaien en elleboog naar de andere knie.		1. 2. 3. 4. 5.	SERIES: 1e week: 3 series van 8 x 2e week: 3 series van 12 x 3e week: 3 series van 15 x 4e week: 3 series van 20 x 5e week: 4 series van 20 x
4^e.	**Recht- en schuine buikspier** Als vorige oefeningen, maar dan benen op bankje. (Vrij zwaar!)		1. 2. 3. 4. 5.	
4^f.	**Schuine en dwarse buikspier** Indraaien op de twister links en rechts. Erg goed voor de taille!		1. 2. 3. 4. 5.	
4^g.	**Dwarse buikspier** Op Roman chair of drukbankje zijwaards liggend bovenlichaam opheffen (vrij zwaar!)		1. 2. 3. 4. 5.	

Fase IA3, Opdruk- en optrekvormen (armen en rug)

Nr.	*Oefening*	*Duur*	*Prestatie*	*Bijzonderheden*
	'Stofzuigen'			
1.	Vanuit knieën-zit het lichaam langs de grond naar voren brengen en daarna omhoog terug; Idem vanuit knieën los van de grond; Steun mogelijk met de knieën na iedere poging.		1. 3x10 2. 3x10 3. 3x10 4. 3x10 5. 3x10	
	Stofzuigen los			
2.	Geheel los hoog naar voren leunen en daarna laag terug; Idem, maar andersom, dus laag heen en hoog terug.		1. 3x10 2. 3x10 3. 3x10 4. 3x10 5. 3x10	
	Opdrukken 1			
3.	Vanuit omgekeerde steunhouding opdrukken; **Opdrukken 2** Vanuit ligsteun, gezicht naar de grond gericht, opdrukken met gestrekt lichaam.		1. 3x10 2. 3x10 3. 3x10 4. 3x10 5. 3x10	Roman chair gebruiken. Push ups - Lichaam strekken.
	Opdrukken 3			
4.	In de dipkooi lichaam opdrukken **Opdrukken 4** Opdrukken met extra gewicht.		1. wk naar 2. wk vermogen 3. wk ↓ 4. wk ↓ 5. wk 3x8	
	Optrekken 1			
5.	Brede greep aan de rekstok en lichaam omhoog trekken;		1. wk naar 2. wk vermogen 3. wk ↓ 4. wk ↓ 5. wk 3x8	
6.	Idem als vorig maar dan tevens buikspieroefening met de benen;		1. wk naar 2. wk vermogen 3. wk ↓ 4. wk ↓ 5. wk 3x8	
	Optrekken 2			
7.	Smalle greep schouderbreedte en lichaam optrekken. Eventueel ook nog benen intrekken voor buikspier.		1. wk naar 2. wk vermogen 3. wk ↓ 4. wk ↓ 5. wk 3x8	

Wat te trainen met gewichten en waarvoor?

Bij taekwondo-beoefening staat het stoten, slaan, schoppen en stappen centraal. Dat is voor een insider geen verrassing, maar wellicht verrassender is het te weten dat niet iedere schop in taekwondo dezelfde uitgangspunten heeft. Iedere beoefenaar zal voor zichzelf kunnen vaststellen dat hij met sommige technieken meer moeite heeft in de uitvoering dan bij andere technieken. Ook in de wedstrijdbeoefening komt een speler er snel achter dat zijn arsenaal van te gebruiken effectieve wedstrijdtechnieken beperkt is. Een speler heeft zijn favoriete techniek, omdat die hem het beste ligt en het meeste succes oplevert.
Door een goede en gerichte training kan de favoriete techniek nog verder worden verbeterd, terwijl het in principe mogelijk is om een andere techniek aanzienlijk te verbeteren.
In het hierna gegeven schema staat vermeld welke groepen in de techniek op een bepaalde wijze worden gebruikt en kunnen worden getraind.
Er is een splitsing gemaakt in vijf sectoren:

A. Beenschoppen
B. Stoten
C. Staptechniek
D. Armhouding
E. Armverdediging

Van hieruit is een onderverdeling gemaakt naar een aantal criteria:

1. Drijfkracht, hetgeen wil zeggen de kracht die nodig is voor het effect van de techniek;
2. Steunkracht, hetgeen betekent de kracht die nodig is om de beweging te ondersteunen;
3. Hef- en strekkracht, hetgeen wil zeggen het krachteffect in de combinatie heffen en drijven;
4. Spankracht, hetgeen zeggen wil de statische kracht die nodig is om een bepaalde vorm langdurig vast te houden;
5. Sprong-duwkracht, wat zeggen wil, de hoeveelheid benodigde kracht voor een voorwaarts gerichte sprongtechniek.

In het volgende overzicht worden een aantal oefeningen aangegeven, die steeds de specifieke spiergroepen trainen die nodig zijn voor het uitoefenen van een bepaalde taekwondo-beweging.
De eerste kolom geeft de taekwondo-beweging aan; de volgende kolom het doel waar de oefening op gericht is; vervolgens volgt de oefening zelf, het aantal malen dat de oefening gedaan moet worden en ten slotte de spiergroep die door de oefening belast wordt. Denk er aan, kijk dit eventueel na in een anatomische atlas, dat naast de hoofdspiergroep een bijwerking is naar andere spiergroepen toe.

Overzicht voor krachttraining in taekwondo naar bewegingstechniek

Beweging	*Doel*	*Oefening*	*Belasting*[1]	*Spiergroep*[3]
Rechte beenschop	: Drijfkracht : Steunkracht	Leg-extension Sit-up m/halter	3×25^2 3x30	Dijbeen-voorzijde Rechte buikspier Dijbeen-voor
Zijwaartse schop	: Strekkracht : Hef-strekkracht	Side-leg-raises inside & outside Leg-curl	3x15 3x12	Dijbeen-binnen/buiten Dijbeen-achter Bilspier
Hoge schop	: Drijfkracht : Spankracht : Steunkracht	Back Hyper Extension Lunges Chinning Bar	3x12 3x15 4x 8	Onderrug Bilspier Lange rugspier
Draaischop	: Drijfkracht : Steunkracht	Leg-curl Calf-raises Lunges Back Hyper Extension Serratus Rowing	3x12 3x15 3x12 3x12 3x20	Dijbeen-achter Kuitspier Bilspier Onderrug Bovenrug/rib
Zijschop	: Drijfkracht : Steunkracht : Hefkracht	Leg-Extension Side-leg-raiser Side-lift trunk (li. + re.)	3x25 3x15 4x10	Dijbeen-voor Dijbeen-buitenzijde Dwarse buikspier
Staptechniek	: Voetenwerk : Sprong-duwkracht	Calf raises Jump squat Leg Curl Back-leg-stretching Leg-Press	3x25 3x12 3x12 3x25 3x30	Kuitspier Dijbeen-voor Dijbeen-achter idem Dijbeen-voor & Bilspier
Stoten en slaan	: Drijfkracht : Spankracht	Bench-Press incline flat decline Bent-arm-pull-over Flying Motion Neck-Press Triceps Extension Side-up laterals Lat-side-pulldown Triceps Back-kick	1x20 1x20 1x20 1x20 1x20 1x15 3x15 2x20 4x20 3x15	Borstspier-laag -midden -hoog Borstspier-hoog Borstspier-binnen/buiten Schouder Achter-bovenarm Schouder Schouder Achter-bovenarm
Stoten en duwen	: Strekkracht : Duwkracht	Als spankracht Up-right-rowing Dipping	id. 2x20 4x 8	 Schouder Triceps/rug/borst
Hoge armhouding	: Spankracht	Bench Press Concentration Mil. press. Concentration Wrist-curl Biceps Conc. Curl	1x12 3x10 2x12 3x10	Borst Schouder Onderarm/Pols Bovenarm-voor
Armverdediging	: Drijfkracht	Biceps Curl Chinning-Up small	3x15 4x 8	Bovenarm-voor Lange rugspier

[1]. De belasting is afhankelijk van de methode, zie krachttraining e.v.
[2]. Beginners maken 1 à 2 series van 8-10 herhalingen.
[3]. De hoofdspiergroep staat aangegeven.

Aan de hand van het voorgaande schematisch overzicht van de doelgroepen in de taekwondo-beweging kan individueel het hierna gegeven schema worden ingevuld en in een logisch geheel worden gebracht. Men moet eerst het trainingsplan gaan maken, zodat bekend is waarvoor gewerkt gaat worden.
Een trainingsdoel kan zijn:
Zijschop: Vergroten van de schopkracht en om sneller heffen te bevorderen.
Staptechniek: Komen tot een betere sprong-duwafzet bij het uitvoeren van de zijschop.
Staptechniek: Komen tot een stabielere landing en gereedhouding na de techniekuitvoering van de zijschop.
Aangevuld met andere trainingsdoelen kan men in de voorgaande tabel de oefeningen opzoeken en in het trainingsschema plaatsen. Hier dus Leg-Extension, Side-lift Trunk (lichaam zijwaarts heffen; zie buikspierprogramma), Leg Curl, Back-Leg-stretching (zie stretchingsprogramma voorin), Leg Press, Calf Raises, Jump Squat (Squat techniek met opsprong).
Train niet met zware gewichten, maar maak series zoals aangegeven in en goed bewegingstempo.
Om vast te stellen met welk gewicht men het beste kan werken is het wel zinvol eerst na te gaan wat de maximale belasting (na een goede warming-up en rekprogramma!) bij één keer drukken, trekken of duwen is. Vanuit deze maximale belasting neem je het toegestane percentage van de trainingsmethode en dat wordt dan in de aangegeven kolom ingevuld. KG is dus het gewicht waarmee je oefent, REP staat voor repetition of herhalingsaantal, terwijl SET het aantal series aangeeft die men moet maken. DUS: 3 sets van 12 herhalingen met ... KG met telkens 1 minuut rust tussen de sets is de trainingsbelasting voor de betreffende spiergroep.
Bij concentratieoefeningen dient het gewicht heel langzaam heen en weer te worden gebracht. De bedoeling is de statische kracht die bijvoorbeeld nodig is bij de bokshouding op deze wijze meer 'conditie' te geven.

Oefeningen fase II

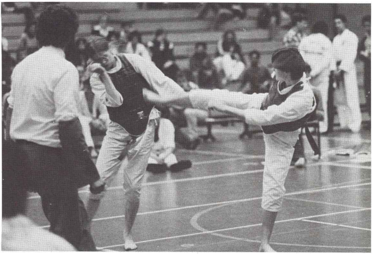
Dit schema kunt u naar behoefte zelf invullen of aanpassen aan uw mogelijkheden.
Denk er aan dat u altijd met een goede warming-up begint.

Naam: Leeftijd/m-v
Type training: Gewicht/Lengte

Oefening		*Ma.*	*Di.*	*Wo.*	*Do.*	*Vr.*	*Za.*	*Veranderingen*
1. **Eerst doen** Eigen warming-up! Fase IA1	KG REP SET							
2. **Rekkingsoefeningen** Fase IA2	KG REP SET							
3. **Buikspieroefeningen!** Fase IA3	KG REP SET							
4. **Rug:** Chinning Bar Close grip	KG REP SET							
Neck-Pull-Down-Back	KG REP SET							
Neck-Pull-Front	KG REP SET							
Seated Rowing	KG REP SET							
Serratus Rowing	KG REP SET							
5. **Onderrug:** Back Hyper Extension	KG REP SET							
6. **Borst:** Bench Press	KG REP SET							
Flying Motion	KG REP SET							
Dipping (ook rug, triceps)	KG REP SET							
Pull Over	KG REP SET							
Cable Cross	KG REP SET							

Oefening		*Ma.*	*Di.*	*Wo.*	*Do.*	*Vr.*	*Za.*	*Veranderingen*
7. **Schouder** Front Press	KG REP SET							
Neck Press	KG REP SET							
Side raises dumbell	KG REP SET							
Upright-Rowing	KG REP SET							
Front Raises	KG REP SET							
8. **Armen, biceps** Barbel-Curl Staande of Dumbel-Curl	KG REP SET							
Concentration Curl	KG REP SET							
Scott Curl Op schuin vlak	KG REP SET							
9. **Armen, triceps** Latpully Triceps Press-down	KG REP SET							
Reverse-Extension	KG REP SET							
Kick-Back triceps	KG REP SET							
Triceps Extension (Liggend/zittend)	KG REP SET							
10. **Benen bovenzijde:** Voorzijde Leg-Press zittend	KG REP SET							
Squat	KG REP SET							
Leg Extension	KG REP SET							

Oefening			Ma.	Di.	Wo.	Do.	Vr.	Za.	Veranderingen
11. **Benen bovenzijde:** Leg-Curl (Hamstrings)	Achterkant	KG REP SET							
Lunges (Bilspieren)		KG REP SET							
Side-Leg-Raises		KG REP SET							
12. **Benen onderzijde:** Calf raises (Kuiten)		KG REP SET							
13. **Onderarm:** Wrist-Curl		KG REP SET							



14. Historische achtergrond

Taekwondo, een moderne gevechtssport uit Korea

In het jaar 1981 werd de taekwondo-sport door het Internationaal Olympisch Comité als onafhankelijke en unieke gevechtssport erkend.
Al eerder was de taekwondo sport, zoals uitgebracht via de World Taekwondo Federation, gevestigd in Seoul, erkend door het G.A.I.F. op 8 oktober 1975 en het C.I.S.M. op 9 april 1976.
De volgende stap is de plaatsing van taekwondo op het I.O.C.-programma in Seoul, voor het jaar 1988 als Korea de Zomerspelen gaat organiseren. Inmiddels is vanuit Zuid-Korea alles gedaan om zijn 'eigen' traditionele volkssport op het officiële programma van deze Spelen te introduceren.

Taekwondo wordt veelal teruggevoerd tot de tijd, waarin Korea was verdeeld in drie koninkrijken:
- Koguryŏ 37 voor Chr. tot 668 na Chr.
- Paekche 18 voor Chr. tot 660 na Chr.
- Silla 57 voor Chr. tot 936 na Chr.

De Silla-koning Chinhŭng verenigde deze drie koninkrijken, waarbij de hulp van de zogenaamde Hwarang-groep een grote rol speelde. Deze Hwarang-groep wordt veelal door Koreanen gezien als het synoniem van de Japanse Samurai. Het taekwondo wordt in geschiedkundig opzicht met de Hwaring in verband gebracht vanwege de invloed die deze groep zou hebben gehad op de taekwondo-technieken.

Ofschoon de werkelijke activiteiten van de Hwarang werden gevormd door religieuze en culturele bezigheden, zijn er ook half of wellicht zelfs geheel militaristische periodes geweest. Op die momenten heeft de groep, als regel bestaande uit jongelieden, zich zeker beziggehouden met vermoedelijk uit China afkomstige vechtsystemen. Gezien echter de grote variëteit van destijds al bestaande vechtkunsten bestaat er geen zekerheid welke precies het taekwondo hebben beïnvloed.
De naam Hwarang werd ook na de Silla-Periode gegeven aan kermisachtige acrobatische rondtrekkende groepen, die ook – zoals nog steeds het geval is – in landen als China, Japan en Korea het schijngevecht in een wervelende show vertoonden.

Enkele relaties ten aanzien van de naam

De naam taekwondo betekent in volgorde: TAE = VOET, KWON = VUIST, DO = WEG.

Enkele namen die met taekwondo in verband kunnen worden gebracht en waaruit taekwondo haar technieken kan hebben ontleend zijn:
a. *Subak*. Vanuit de oorspronkelijke Chinese karakters kan dit worden vertaald als een gevechtsvorm met de handen in een strijd of wedstrijd. Su = hand, bak = slaan met de vuisten of boksen.
De naam Subak wordt veelal genoemd als een van de basissporten of kunsten uit de oude tijd. Vaak gehoorde andere namen als Kwon pop (Koreaans), kenpo (of kempo = Japans), Ch'uan-fa (Chinees) zijn verschillende uitspraken voor de zelfde karakters.
b. *T'aekkyon*. Dit betreft vermoedelijk een spel, waarbij twee personen elkaar proberen onderuit te trappen. Ook hoge trappen zijn toegestaan. De speler, die hoge beenbewegingen maakt, kan met de handen uit balans worden getrokken. Ook dit spel wordt veelvuldig met taekwondo in verband gebracht. Vooral de hoge trappen bestaan nog steeds en zijn zeer belangrijk in de wedstrijd. Het onderuit trappen of vegen is niet (meer) toegestaan in officiële taekwondo-wedstrijden.
c. *Kara of karak*. Enige verwarring is ontstaan ten aanzien van deze naam, die gebruikt werd in verband met een oud Koreaans koninkrijk en het huidige karate. Een relatie tussen deze twee namen, kara en karate, kan niet aangetoond worden.
Karate, dat zeker invloed heeft uitgeoefend op het taekwondo, betekende oorspronkelijk in China hand of T'ang hand. (Kara = China of T'ang; te = hand.). Pas later werd kara vertaald door 'leeg' en ook met een ander karakter geschreven. Vandaar dat karate tegenwoordig 'lege hand' is gaan betekenen. In het Koreaans werd het begrip kara-te oorspronkelijk uitgesproken als tang su do, hetgeen Koreaans is voor T'ang hand. Na de begripsverandering werd dit kong su do.

Deze vechtvormen hebben ieder enige invloed gehad op het taekwondo. De introductie en invloeden vanuit China liggen, gezien de geografische ligging, zeker voor de hand.
Ook de Japanse invloed heeft gedurende de overheersing van 1910 tot 1945 zeker een stempel gedrukt op de methoden, die bij de militaire trainingen in de ongewapende gevechtskunsten door de Koreanen werden beoefend. Dit was vooral het geval gedurende W.O. II, omdat vele Koreanen in Japan tot soldaten werden opgeleid.
Na deze oorlog werd Korea zelfstandig en was het de persoon van generaal Choi Hong Hi, die van 1946 tot aan 1971 zijn stempel heeft gedrukt op de ontwikkeling van het taekwondo als nationale sport in Korea. Hij wordt algemeen gezien als een van de leidende figuren, waardoor omstreeks 1955 de naam TAE KWON DO werd geïntroduceerd. Vooral het arsenaal aan beentechnieken, vermoedelijk geïnspireerd door Noordchinese vechtsystemen en het t'aekkyon, hebben er toe geleid dat deze unieke sport thans in ongeveer 120 landen wordt beoefend èn erkend door de nationale Olympische Comité's respectievelijk nationale sportfederaties.

Organisaties

In 1950 werd de eerste grote poging tot samenwerking via een koepelbond Soo Bakh do Associatie ondernomen. Binnen een jaar kwam er echter een splitsing en ontstond de Tae Soo do Associatie. In 1961 ontstond uit beide groeperingen de Koreaanse Taekwondo-Bond, welke als zodanig nog steeds bestaat. In 1962 werd deze bond erkend door de Koreaanse Sport Federatie (Korea Amateur Sports Association). In 1965 volgde de definitieve naamgeving: Koreaanse Taekwondo Associatie (K.T.A.). Vanuit de K.T.A. is het taekwondo in de gehele wereld verbreid. Op 25 januari 1971 kwam Un Yong Kim aan het hoofd van taekwondo te staan. Onder diens leiding is in feite het huidige wereldsucces van taekwondo begonnen met als middelpunt het unieke Taekwondocentrum 'Kukkiwon', zoals dat op 30 november 1972 in Seoul, Korea, officieel werd geopend.
Vanaf 1965 tot 1973 bestond er in feite geen officiële wereldorganisatie op het gebied van taekwondo. Weliswaar werden de belangen van het taekwondo vanuit Korea onder de naam Internationale Taekwondo Federatie behartigd, doch van een officieel opgerichte bond met een gekozen bestuur was in het geheel geen sprake.
De sinds 1971 benoemde K.T.A.-president Un Yong Kim nam de zaken energiek ter hand. Na de opening van het wereldcentrum 'Kukkiwon' organiseerde hij van 25-28 mei 1973 de eerste officiële kampioenschappen, waarbij 17 landen met 200 deelnemers aanwezig waren. Tevens werd bij deze gelegenheid in Seoul, Korea, de 'World Taekwondo Federation' officieel opgericht.
Op 28 mei 1973 werd de oprichting van de World Taekwondo Federation een feit met als eerste gekozen president de heer Un Yong Kim. Vijfendertig vertegenwoordigers uit de gehele wereld brachten unaniem hun stem op hem uit voor een ambtsperiode van vier jaar. Het W.T.F.-Secretaraat werd gevestigd op het Kukkiwon, waarmee het hoofdkwartier van de W.T.F. zijn definitieve plaats had gevonden.
Internationale cursussen en boekwerkjes volgden elkaar op in hoog tempo, waardoor de belangstelling voor deze sport steeds sterker is toegenomen. De eerste Aziatische kampioenschappen werden in 1974 gehouden, de eerste Europese kampioenschappen vonden in 1976 plaats.
Op 8 oktober 1975 werd het W.T.F.-Taekwondo met algemene stemmen erkend door het G.A.I.S.F. (General Association of International Sports Federation) en daarmee een wereldsport.
Op 9 april 1976 werd W.T.F.-Taekwondo door het C.I.S.M. (Conseil International Sportive Militaire) als 23e officiële militaire sport aanvaard.
De Pre-World Games van het G.A.I.S.F. vonden plaats op 30 juni 1978 in Seoul, Korea, de 1e officiële Wereldspelen zijn gehouden van 25 juli tot 2 augustus 1981 in Santa Clara, USA.
Er zijn tot eind 1986 thans 7 wereldkampioenschappen gehouden. Drie

in Korea, 1 in USA, 1 in Duitsland, 1 in Ecuador en 1 in Denemarken. Taekwondo staat op het programma van de Wereldspelen, de Universitaire spelen, de Militaire spelen en alle grote continentale spelen. In 1986 werd de 1ste wereldcup in Colorado Springs, USA gehouden.
Sedert 1980 is taekwondo op Olympisch niveau erkend door het Internationaal Olympisch Comité en is zij als demonstratiesport op het programma van de Spelen in 1988 opgenomen.
Reeds twee keer heeft Nederland een wereldkampioen in taekwondo gekend. In 1979 slaagde Sjef Vos er in deze titel in het zwaargewicht te halen en in 1985 was het de superieure Henk Meijer uit Groningen die in het hol van de leeuw te Seoul, Korea deze zwaargewichttitel veroverde. Voorts hebben Hans Brugman, Henk Horsten en Reuben Thijs bronzen medailles gewonnen.
De wereldbond erkent het bestaansrecht van continentale bonden. Als eerste continentale bond werd in 1975 de Europese Taekwondo Unie opgericht. In 1977 kwam de Pan American Taekwondo Unie tot stand. In 1979 kwamen hierbij de Afrikaanse Taekwondo Unie en de Aziatische Taekwondo Unie.
De wereldbond geeft sinds augustus 1976 het Engelstalige blad 'World-taekwondo' uit. Ook is via deze bond het Engelstalige techniekboek 'Poom See' verschenen.
Het hoofdkwartier van de wereldbond is fraai gelegen op een heuveltop in een buitenwijk in Seoul, Korea. Het complex bevat een competitiezaal met tribune, diverse administratieve ruimten, de officiële president-ontvangstkamer met alle ontvangen geschenken en trofeeën. Dan-Registratiebureau van de W.T.F. sedert de overdracht door de K.T.A. in het jaar 1973, enz., met in totaal een oppervlakte van 10.000 vierkante meter.

Taekwondo in Europa

Op 12 oktober 1965 gaf een Koreaanse sportafvaardiging in Duitsland diverse demonstraties van hun sport, hetgeen vrijwel zeker het begin is geweest van de taekwondo-sport in Europa. Via budoscholen en verenigingen verspreidde taekwondo zich zeer snel en ontstonden al vrij snel internationale contacten, die tot wedstrijden leidden. Een der eerste officieuze wedstrijden vond plaats in 1967 in München, W.-Duitsland tussen een Duits team en een team uit Nederland.
Ofschoon wel enkele tournooien werden gehouden bleef de ontwikkeling in Europa tot 1975 tamelijk achter.
Een rondreis van het nationale Koreaanse team van 24 mei tot 10 juni 1975 gaf de grote doorbraak van het taekwondo. Op 25 mei 1975 werd in Essen, W.-Duitsland de Europese Taekwondo Unie (E.T.V.) opgericht.
In Barcelona, Spanje werden van 21-23 mei 1976 de 1e Europese kampioenschappen taekwondo gehouden. Voorts werd in opdracht van de

wereldorganisatie de Europese Taekwondo Unie voor de tweede keer opgericht. Toen echter bleek dat deze E.T.V.-leiding niet voldeed, werd in oktober 1978 een nieuw Europees bestuur gekozen waarna de zaken voorspoedig zijn gelopen. De 6e Europese titelstrijd is in Oostenrijk gehouden. Er zijn 24 aangesloten leden, 100 opgeleide scheidsrechters en wedstrijden voor senioren Heren, senioren Dames en Heren Junioren. Europa is als geheel de laatste paar jaar zeer succesvol op de wereldkampioenschappen.

Taekwondo in Nederland

De introductie van taekwondo in Nederland begon in het jaar 1965. Op verscheidene plaatsen begon hierna vrijwel tegelijk de eerste aanzet. Plaatsen als Venlo, Nijmegen, Enschede en Oss trainden onder leiding van de Koreaan Kwon Moo Gun 5e Dan, terwijl kort daarna in Den Haag de Koreaanse grootmeester Park Jong Soo 5e Dan binnen werd gehaald.
Beide groepen ontdekten elkaar via persberichten en begonnen samen te werken.

Op 29 mei 1966 werd de Nederlandse Taekwondo Associatie (N.T.A.) opgericht, die op 24 januari 1968 koninklijke goedkeuring verkreeg.
Op 4 september 1968 werd door de N.T.A. het taekwondo in de Haagse Dierentuinzaal officieel in Nederland geïntroduceerd. Ruim 1100 belangstellenden zagen onder meer de nu al haast legendarische Koreanen Park Jong So 5e Dan, Kwon Moo Gun 5e Dan, Kwon Tse Won 5e Dan en Kim Kwang Il 3e Dan aan het werk. De pers en het publiek waren zeer enthousiast.
Vanaf 1966 heeft de N.T.A. al contacten onderhouden met de toenmalige NJJB, later BBN (Budo Bond Nederland) geheten om zich als zelfstandige Sectie Taekwondo te kunnen aansluiten. Op 10 juni 1970 werden de contracten hiertoe getekend. Na veel strubbelingen en problemen werd de liquidatie van de N.T.A. op 19 maart 1972 voltooid en begon een periode als Sectie Taekwondo-BBN.
Interne strubbelingen, niet nagekomen beloften van de BBN en ingrepen in taekwondo-zaken maakten dat op 5 augustus 1974 een splitsing ontstond, waarbij de activiteiten door het vertrek van enkele taekwondo-leiders tijdelijk terugvielen en een nogal onoverzichtelijke situatie ontstond. Twee gevechtsmethodes binnen het taekwondo deden opgang, waardoor niemand wist welke de juiste moest zijn.

In juni 1975 kwam er duidelijkheid dankzij een rondreis van het nationale Koreaanse team dat o.a. in Duitsland en Nederland liet zien hoe het spel er uit behoorde te zien. BBN-bestuurslid M. J. Thoutenhoofd nam de taekwondo-zaken ter harte. Een nieuw nationaal college, nieuwe commissies werden gevormd, terwijl de apart staande Hwarang-groep

onder leiding van de Koreaan Seo Myung Soo, 6e Dan zich bij de sectie in september 1975 aansloot.
Definitief werd gekozen voor het wedstrijdsysteem van de 'Wereld Taekwondo Federatie', die in het moederland Korea was gevestigd.
Begin 1976 werd definitieve aansluiting bij de W.T.F. verkregen. Bij de Europese Taekwondo Unie was reeds in juli 1975 het lidmaatschap verworven als mede-oprichter van deze Europese bond.

De Dan-dagen, die in 1976 en 1977 werden gehouden waren een groot succes, maar ook het begin van de moeilijkheden met het BBN-bestuur, die een te grote bemoeienis wilde met de secties.
Directe aanleiding vormde het 3e Wereldkampioenschap Taekwondo te Chicago, waarover grote meningsverschillen met de BBN ontstonden. Het ontslag van de voorzitter en secretaris van de Taekwondo Sectie, de heren M. J. Thoutenhoofd en J. Janssen leidde vervolgens tot een kort geding voor de rechtbank in Utrecht. De Sectie Taekwondo werd grotendeels in het gelijk gesteld en beide heren werden in hun functies in ere hersteld.
Daarom besloot de BBN Ledenvergadering in mei 1978, dat de steeds grotere zelfstandigheid van de Secties binnen de bond niet haalbaar was gebleken en koos zij voor een scheiding van de BBN in drie zelfstandige bonden voor judo, karate en taekwondo.

Aangezien het jaar 1978 qua samenwerking niet optimaal bleek te zijn en de opbouw van de organisatie al zo duidelijk in volle gang was, besloot het bestuur om op 28 oktober 1978 zijn eerste Algemene Ledenvergadering, tevens oprichtingsvergadering, in Zeist te houden en de taekwondo-beoefenaars in staat te stellen een eigen bestuur te kiezen. Het zittende bestuur werd met algemene stemmen gekozen.
Op 1 april 1979 is de Taekwondo Bond Nederland definitief van start gegaan, als zelfstandige organisatie. De nieuwe naam en positie is inmiddels erkend door de wereldorganisatie, waardoor de internationale aansluiting vastligt.
De reorganisatie van de Budo Bond Nederland leidde tot een grote hoeveelheid aanvragen om het lidmaatschap van de Nederlandse Sport Federatie. Na een uitgebreid onderzoek werd de Taekwondo Bond Nederland als enige taekwondo-bond erkend en aangenomen als lid van de Nederlandse Sport Federatie, waarmee ook de toekenning van doelsubsidies voor wedstrijdsport door de Stichting Nationale Sporttotalisator werd verworven. Op 17 september 1980 vond deze erkenning plaats tijdens de Algemene Ledenvergadering van de NSF en wel met algemene stemmen. Twaalf bonden werden afgewezen, terwijl zeven andere groepen zelf al hadden ingezien dat zij kansloos zouden zijn.
Per schrijven d.d. 30 oktober 1980 werd van de zijde van het Ministerie van Cultuur, Recreatie en Maatschappelijk Werk bericht ontvangen dat de T.B.N. in beginsel kan worden beschouwd als landelijke organisatie op het gebied van de sport.

De door vele twisten uiteengereten taekwondo-beoefenaars zijn thans vrijwel geheel weer verenigd.
In september 1975 sloot de Hwaring bond zich aan bij de Taekwondo-Sectie van de BBN. Per 1 april 1979 werd de Nederlandse Taekwondo Federatie opgeheven en verenigd met de Taekwondo-bond Nederland, welke laatste de voortzetting van de Sectie Taekwondo-BBN was.
Per 15 september 1980 is een samenwerkingsverband bereikt met de laatste Taekwondo-bond in Nederland: de 'N.T.A.'. Deze samenwerking is bedoeld om zo spoedig mogelijk te resulteren in een gezamenlijke bond, waarin ruimte is voor zowel hyong als poomsee vormen. De eerste federatieve wedstrijden in stijlvormen vonden plaats op zondag 2 november 1980 te Harderwijk.

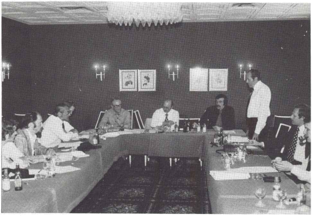
Chronologisch overzicht van het taekwondo in Nederland

Februari 1965	De Koreanen Kwon Moo Gun en Park Jong Soo gaan op verschillende plaatsen in Nederland lesgeven.
Ultimo april 1966	Grootse demonstratie in de Haagse Dierentuin.
29 mei 1966	Oprichting van de Nederlandse Taekwondo Associatie te Venlo. Voorzitter drs. A. Th. Alkema. Aansluiting wordt verkregen bij de Internationale Taekwondo Federatie te Seoul, Korea.
Eind 1966	1e Nationale Kampioenschappen te Enschede.
25 juni 1967	Eerste Dan-examens onder leiding van Park Jong Soo V te Utrecht. Zeven kandidaten (=50%) slaagden voor 1e Dan.
29 september 1967	Gespreksgroep karate/taekwondo opgericht om te komen tot samenwerking met de Nederlandse Judo en Jiu-Jutsu Bond (N.J.J.B.).
24 januari 1968	De N.T.A. wordt als rechtspersoon ingeschreven bij de Kamer van Koophandel.
2 februari 1968	Vertrek trainer Park Jong Soo naar Canada.
24 maart 1968	Nationale presentatie van Karate, Taekwondo en Kempo onder auspiciën van de N.J.J.B. in Odeon, Rotterdam.
30 april 1968	De eerste duizend ingeschreven leden zijn bereikt.
30 april 1968	Bezoek van generaal Choi Hong Hi, president I.T.F. aan Nederland.
11 december 1968	Nieuw overleg N.T.A. met N.J.J.B. om te komen tot een autonome Sectie Taekwondo en de definitieve aansluiting.
13 februari 1970	De N.J.J.B. bevestigt schriftelijk dat hij hiermee akkoord kan gaan.

10 juni 1970	De contracten worden getekend tussen N.T.A. en N.J.J.B.
6 oktober 1970	N.J.J.B. secretaris W. Luiten zendt een rondschrijven aan het hoofdbestuur N.J.J.B. en de districten dat hij uitsluitend technische adviseurs wil aanstellen voor karate en taekwondo. Aldus wordt later intern ook besloten zonder de partners hierover tijdig in te lichten.
4 oktober 1970	De Algemene Vergadering van de N.T.A. gaat akkoord met het getekende contract: Autonome Sectie, Eigen financiële middelen en een Eigen Algemene Vergadering in een Sectie Taekwondo. De N.J.J.B. wordt hierover per schrijven d.d. 7 oktober 1970 geïnformeerd.
2 januari 1971	De N.J.J.B. stelt Nationale Commissies in voor karate en judo zonder taakomschrijving en vermelding van bevoegdheden.
19 maart 1972	De N.TA. wordt, op papier althans, geliquideerd.
19 mei 1972	De N.J.J.B. bevestigt de taekwondo-scholen en -verenigingen dat de aansluiting rond is.
13 oktober 1973	Oprichting van de Nederlandse Hwarang Taekwondo Bond onder leiding van de Seo Myung Soo VI.
10 december 1971 t/m 5 augustus 1974	Voortdurende discussies, onzekerheden en zware meningsverschillen over: – Waar de competenties liggen: Het sectiebestuur of het hoofdbestuur, bestaande uit alleen judomensen; – Welk wedstrijdsysteem de 'enige echte' was. De oude richting (I.T.F.) of de nieuwe richting (W.T.F.); – Wie en wie geen erkende leraren waren.
5 augustus 1974	Na een bespreking, geleid door hoofdbestuurslid J. D. Schilder stappen Karel van Orsouw en vrienden uit de bond en richten de N.T.A. opnieuw op.
30 juli 1975	De Sectie Taekwondo van de (inmiddels) Budo Bond Nederland wordt geheel opnieuw opgezet en opgericht. Hoofdbestuurslid-BBN M. J. Thoutenhoofd wordt hiertoe door het bestuur aangewezen. Als stijl wordt de Koreaanse taekwondo-richting gekozen: World Taekwondo Federation.
13 april 1976	De Sectie Taekwondo-BBN wordt als lid van de W.T.F. geaccepteerd. Kort hierna sluit de N.H.T.A. onder leiding van Seo Myung Soo zich bij de Sectie aan.
11 januari 1977	Het BBN-hoofdbestuur maakt bezwaren tegen: – Het verzenden van taekwondo-informatie en reclame; – Het organiseren van Dandagen als een soort leden-

	vergadering in plaats van een technische dag; – Het houden van taekwondo-wedstrijden volgens het contactsysteem van de W.T.F.
25 maart 1977	De N.S.F.-secretaris Wim van Zijll erkent de rechten in bestuurlijke zin van de Sectie Taekwondo, mits men rekening houdt met . . . . (status, samenbundeling etc.) Dus: Recht op Algemene Vergadering, zekere mate van zelfstandigheid en financiële middelen, die zelf besteed kunnen worden.
2 september 1977	Het BBN-hoofdbestuur gaat over tot zelfanalyse en komt tot de ontdekking dat de ruzies in alle secties en geledingen een gevolg zijn van zijn eigen falen. Gesteld wordt dat het 'bestuurlijk, organisatorisch en menselijk fout is geweest' met name ten aanzien van karate en taekwondo. De les wordt echter nog niet echt begrepen.
7 september 1977	De voorzitter en secretaris van de Taekwondo Sectie worden op staande voet aan de kant gezet.
30 november 1977	De ontslagen worden in een kort geding te Utrecht aangevochten door M. J. Thoutenhoofd en J. J. Janssen.
12 december 1977	De ontslagen dienen 'als niet geschreven' te worden beschouwd, aldus prof. mr. V. J. A. van Dijk te Utrecht. Op 15 december wordt dit door de voorzitter-BBN H. van Oosten schriftelijk bevestigd.
1 februari 1979	Samenvoeging van de Nederlandse Taekwondo Federatie bij de Sectie Taekwondo-BBN.
3 maart 1979	Reorganisatieplan van de BBN ziet alleen heil in drie afzonderlijke bonden voor judo, karate en taekwondo.
1 april 1979	De Sectie Taekwondo-BBN wordt zelfstandig onder de naam Taekwondo Bond Nederland.
14 mei 1979	Benoeming van M. J. Thoutenhoofd in het W.T.F.-wereldbestuur (Executive Council).
17 juni 1979	Eerste Algemene Ledenvergadering van de nieuwe T.B.N. Het waarnemend bestuur wordt in zijn geheel benoemd.
15 september 1979	De T.B.N. en de N.T.A. sluiten te 's-Hertogenbosch een principe-akkoord om een samenwerkingsverband aan te gaan.
17 september 1980	De T.B.N. wordt als lid van de Nederlandse Sport Federatie aanvaard als enige taekwondo-organisatie in Nederland.
1 maart 1981	Taekwondo Bond Nederland wordt als enige landelijke sportorganisatie op het gebied van taekwondo door het Ministerie van Cultuur, Recreatie en Maatschappelijk werk aanvaard.

19 december 1981	Met medewerking van het Ministerie van C.R.M. wordt een test voor leraren op drie niveaus afgesloten met als resultaat: 40 A-leraren, 60 B-leraren en 37 C-leraren, totaal 137 C.R.M.-bevoegde leerkrachten is de T.B.N. te zamen met de N.T.A. rijker. In totaal zakten 29 kandidaten. In percentages: Geslaagd 83% (norm vooraf 80%) Gezakt 17% (norm vooraf 20%).
30 juni 1982	De N.T.A. breekt de onderhandelingen eenzijdig af nu de samenwerking in opleiding en wedstrijdfinanciering niet meer urgent zijn.
22 februari 1983	De T.B.N. wordt erkend lid van de I.T.F., naast het W.T.F.-lidmaatschap
30 juni 1984	De samenwerking met de I.T.F. wordt verbroken vanwege onbehoorlijk bestuur door deze privé-quasi-wereldorganisatie.
2 september 1984	M. J. Thoutenhoofd, voorzitter neemt afscheid van de Taekwondo Bond Nederland.
5 september 1985	De World Taekwondo Federation herbenoemt de ex-T.B.N.-voorzitter in het bestuur, evenals eerder, wegens persoonlijke capaciteiten.



Eerste oprichtingsvergadering E.T.U. in Essen (BRD)

Appendix 1:
De Koreaanse taal

De taal van de Koreanen wordt tegenwoordig verwant geacht met het Japans en met de Altaïsche talen, waartoe het Turks, Mongools, Mantsjoes en Toengoes behoren. Zij tonen namelijk grote overeenkomst in hun gemeenschappelijke structuur, zoals:

a. *Agglutinatie*

Hierbij worden woorden aaneengevoegd tot samenstellingen zonder dat vorm en betekenis van de samenstellende woorden een noemenswaardige verandering ondergaan.

b. *Vocaalharmonie*

Hieronder wordt verstaan een overeenstemming van opeenvolgende klinkers. Men is het er nog niet over eens of dit ook een kenmerk van oud-Japans is geweest. De ontwikkeling kan dus evengoed andersom zijn, dus van het vasteland naar moderner Japan toe.

c. *Spraakkunst*

De spraakkunst en daarmee ook de woordenschat vertonen opvallend veel gemeenschappelijke trekken die sterk op de gezamenlijke oorsprong wijzen.

d. *Ontwikkeling*

Rond het begin van onze jaartelling waren er twee taalgroepen in Mantsjoerije en op het Koreaanse schiereiland: de noordelijke Pujo-groep en de zuidelijke Han-groep. In het midden van de 7e eeuw ontstond de Silla-dynastie en werd de zuidelijke taal overheersend. De verplaatsing van de zuidelijk gelegen hoofdstad naar het meer midden-noord gelegen Kaesong zorgde in de 10e eeuw voor een verandering. De streektaal van Kaesong werd maatstaf voor het algemeen Koreaans, hetgeen de periode van het Midden-Koreaans wordt genoemd. Het Koreaanse schrift ontstond in 1443. Koning Sédzjong, vierde koning van de Ji-dynastie, voerde het han'gul in. De juiste klanken ter lering van het volk werden per document in 1446 officieel vastgelegd. Koning Sédzjong verklaarde dat het Koreaanse volk zijn eigen taal op zijn eigen manier behoorde te gaan schrijven in plaats van de in zwang zijnde Chinese tekens.

Het Koreaanse schrift berust op een doordachte klankleer. In plaats van de Chinese twee-klankentheorie werd uitgegaan van een drie klankentheorie: begin, midden en einde. Voor de medeklinkers zijn er 16 lettertekens. Het hunmin-tsjongum-document geeft het volgende aan.:

ㄱ (k) is de uitbeelding van de tong die de keel blokkeert.
ㄴ (n) is de uitbeelding van de tong die met de punt het gehemelte raakt.
ㅁ (m) is de uitbeelding van de omtrek van de mond.
ㅅ (s) is de uitbeelding van de snijtanden.
ㅇ (●) is de uitbeelding van de keel.

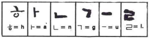
De andere medeklinkers worden gevormd door aan deze grondvormen

streepjes toe te voegen. Medeklinkers kunnen zowel aan het begin als aan het einde van een lettergreep staan.
De middenklank van de lettergreep is de klinker. Hiervan heeft het Koreaans er 11, waarvan drie grondvormen. Het *hunmin-tsjongum* verklaart ze als volgt:
- • (a) is de uitbeelding van de hemel.
- – (u) is de uitbeelding van de aarde.
- | (i) is de uitbeelding van de mens.

Door combinatie van deze drie tekens ontstaan de andere klanken zoals
ㅗ (o) en
ㅛ (jo)

Kenmerken van het Koreaanse schrift zijn:
a. Alle lettergrepen bestaan uit drie lettertekens;
b. Het is een alfabetisch schrift met een kenmerkende lettergreepindeling.

De verplaatsing van de hoofdstad Kaesong naar Seoul heeft voor de huidige taal geen consequenties gehad. Het Midden-koreaans werd probleemloos voortgezet in het moderne Koreaans en is daarvan dus de rechtstreekse voortzetting. Ofschoon Koreanen soms wel Chinese en/of Japanse karaktertekens kunnen lezen is de uitspraak geheel verschillend per land, terwijl ook interpretatieverschillen een gemeenschappelijke basis steeds verder ondergraven. Het Koreaans is een eigen taal geworden. Het woord han'gul is bijvoorbeeld samengesteld uit letters van links boven naar rechts en van boven naar beneden geschreven:



De omzetting van het Koreaanse schrift in het Latijnse uitdrukkings-lettertype gebeurt door middel van een fonetische klanktransformatie. Er zijn verschillende systemen in de loop der tijd ontwikkeld, waarvan thans het R.O.K.-systeem vrijwel uniform wordt gebruikt. Aangezien de Engelse voertaal hierbij het uitgangspunt is kunnen er per taaltype toch weer afwijkingen ontstaan. Deze verschillen komen tot uitdrukking bij zowel medeklinkers als klinkers. Onderstaande omzetting kan voor de Nederlandse beoefenaar voor een betere uitspraak van de in het taekwondo voorkomende Koreaanse begrippen ongetwijfeld een goed hulpmiddel zijn.

Toelichting op de fonetische omzetting voor medeklinkers

HAN ' GUL 1)	INTERNATIONALE FONETISCHE SYMBOLEN	OMWERKING ROK-SYSTEEM 2)
ㄱ	(g)	g
ㄲ	(gg)	gg 1)
ㄴ	(n)	n
ㄷ	(d)	d
ㄸ	(dd)	dd 1)
ㄹ	(l,r)	l,r
ㅁ	(m)	m
ㅂ	(b)	b
ㅃ	(bb)	bb 1)
ㅅ	(s)	s
ㅆ	(ss)	ss 1)
ㅇ	(ŋ)	-ng
ㅈ	(dʒ)	j 2)
ㅉ	(ts)	jj 3)
ㅊ	(tʃ)	ch 4)
ㅋ	(k)	k
ㅌ	(t)	t
ㅍ	(p)	p
ㅎ	(h)	h

1) Het Han'Gul is de Koreaanse taal
2) Het ROK-systeem (Republiek van Korea) werd in Zuid-korea het meest gebruikt voor omzetting. In het jaar 1959 werd door een speciale onderzoekscommissie m.b.t. de moedertaal dit systeem ingevoerd.

Ook voor de klinkers is een lijst te maken met de wijze van uitspraak van de verschillende Koreaanse woorden naar onze spraakgewoonten. Deze lijst ziet er als volgt uit:

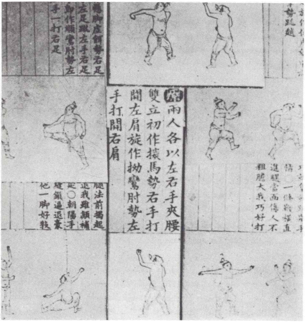
Toelichting op de fonetische omzetting voor klinkers

HAN ' GUL	INTERNATIONALE FONETISCHE SYMBOLEN	OMWERKING ROK-SYSTEEM
ㅏ	(a)	a
ㅐ	(ae)	ae [11]
ㅑ	(ja)	ya[5]
ㅒ	(jae)	yae
ㅓ	(ə)	eo[6]
ㅔ	(e)	e
ㅕ	(jə)	yeo
ㅖ	(je)	ye
ㅗ	(o)	o [13]
ㅘ	(wa)	wa[7]
ㅙ	(wae)	wae
ㅚ	(∅)	oe
ㅛ	(jo)	yo
ㅜ	(u)	u en oo [14]
ㅝ	(wə)	weo
ㅞ	(we)	we
ㅟ	(wi)	wi[8]
ㅠ	(ju)	yu
ㅡ	(_)	eu[9]
ㅢ	(_)	eui[10]
ㅣ	(i)	i [12]

1) (gg), (dd) en (ss) worden uitgesproken als 'oe (koe, moe, doe, boe)'.
2) j komt overeen met de term 'Jazz (djz)'.
3) jj komt overeen met de uitspraak 'tz (Duits: ziehen)'.
4) ch komt in de richting van 'tsj', zoals het Duitse 'Quatsch', het Engelse 'church', het Nederlandse 'Jonge, jonge (tsjonge, tsjonge)'.
5) y wordt uitgesproken als het Nederlandse j in 'Ja'.
6) eo komt overeen met het woord 'ieder', waarbij de r niet wordt uitgesproken.
7) w wordt op zeer vluchtige wijze uitgesproken, zoals wij de u met de lippen vormen. De uitspraak van de Engelse 'w' in het woord who = wie komt er enigszins mee overeen. De Nederlandse w moet hier worden losgelaten.
8) wi komt overeen met een hoge Nederlandse u (UUU) of de Duitse u met trema: ü. Denk hierbij aan de fluit van een stoomketel.
9) eu zit enigszins tussen eo en uu. Je vormt met de mond de uitspraak voor i en spreekt 'oe' uit (ôe), zoals huur, muur, kuur, Kür.
10) eui. Vanuit de mondstand voor 'oe' gaat men snel over in 'i'.
11) ae wordt uitgesproken als een 'è', bv. het 'bè' van een geit.
12) i komt neer op het 'ie' zoals niezen, genieten.

13) o kan op twee manieren worden gebruikt. Als een korte 'o' in mok of als een lange 'oo' zoals in mooi.
14) oo en u worden uitgesproken als het woord koek, dus 'oe'.

Voor zover er dan nog niet besproken tekens zijn geldt in het algemeen de Europese uitspraak in het Nederlands, Duits of Engels. Vooral het Engels kan het best als maatstaf worden genomen. De uitspraak van 'kwon' is bijvoorbeeld als het Engelse 'queen' en ŏ, n. Tenslotte kun je nu als taekwondo-beoefenaar iedereen duidelijk gaan maken dat de uitspraak van tae kwon do niet gedaan wordt als het Engelse 'tea', maar als 'tè'. Aan de hand van bovenstaande kun je nu het woord tae kwon do redelijk goed schrijven en uitspreken. Hooguit is de kw in combinatie nog even een probleem. Succes er mee.



Appendix 2: Internationale informatie taekwondo

World Taekwondo Federation (W.T.F.)

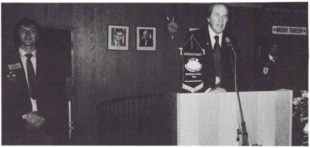
Adres: 635, Yuksam-dong, Kangnam-Ku,
Plaats: Seoul (135), Republiek Korea
Telefoon: 566-2505, 557-5446, 567-1038-59
Telegram-adres: World Taekwondo Seoul
Telex: K28870WTFED.
Opgericht: 30 mei 1973

Doelen:	Het promoten en propageren van taekwondo als een universele sport in overeenstemming met het charter en de geest van het I.O.C.
Structuur:	1 president, 6 vice-presidenten, 1 secretaris-generaal, 1 penningmeester, 22 bestuursleden en 1 publicist. Commissies voor statutaire aangelegenheden, technische zaken, medische zaken, publicitaire zaken, universitaire aangelegenheden, dames taekwondo, wedstrijdaangelegenheden, financiële zaken.
De opbouw:	Dagelijkse leiding, Periodieke leiding door de Executive Council Committée, Algemene Vergadering aangesloten landen, Werk-Commissies.
Centralisatie:	Kukkiwon, Korea
Activiteiten:	a. Wereldkampioenschappen iedere 2 jaar (M en V) b. Wereld Spelen iedere 4 jaar (M en V) c. Wereld Cup ieder jaar (Alleen M) d. Regionale Continentale kampioenschappen in Azië, Afrika, (Europa), Amerika iedere twee jaar. (M en V) e. Universitaire en Militaire kampioenschappen. Internationale toernooien en Goodwil kampioenschappen. f. Internationale scheidsrechtersopleidingen g. Internationale coaching trainingsseminars. h. Wetenschappelijke congressen over taekwondo. i. Internationale examens voor DAN en POOM via Kuk Ki Won te Seoul als supervisor. j. Deelname Olympische Spelen 1988 als DEMONSTRATIESPORT
President:	Dr. Un Yong Kim
Secretaris-generaal:	Mr. Bae Chong-ho

Talen:	Engels, Frans, Duits, Spaans en Koreaans
Publikaties:	World Taekwondo Magazine (kwartaalblad)
	World Taekwondo Newsletter (periodiek)
	Boek W.T.F. 'POOMSEE TAEKWONDO'. Officiële standaardboek voor de techniek.
	Serie Koreaanse achtergronden in taekwondo.
	Statuut, scheidsrechters- en wedstrijdreglement etc.
AANTAL LEDEN:	110 aangesloten landen uit alle continenten van de wereld.

Europese Taekwondo Unie (E.T.U.)

Adres: Maximilianplatz 12/1, 8000 München 2, W. Duitsland.
Telefoon: 089-222710
Opgericht: 1975 te Essen; heropgericht 1976 Barcelona.
Voorzitter: Heinz Marx
Secretaris-generaal: Stefan Klawiter
Aangesloten landen: Oostenrijk, België, Turks-Cyprus, Grieks-Cyprus, Denemarken, Finland, Frankrijk, W. Duitsland, Griekenland, Italië, Nederland, Noorwegen, Polen, Spanje, Portugal, Zweden, Zwitserland, Turkije, Engeland, Ierland.
Doelen en Activiteiten: Conform W.T.F.-voorschriften en regels.



E.T.U.-voorzitter Heinz Marx

Taekwondo Bond Nederland (T.B.N.)

Adres: Bondsbureau T.B.N., Wintersoord 7, 6511 RP Nijmegen.
Telefoon 080-239825

Appendix 3
Lesstof voor beginners en gevorderden

Algemeen

Alvorens met de training te beginnen wordt van elke instructeur verwacht dat hij/zij een warming-up geeft. Deze warming-up oefeningen zijn *niet* als *'uitputtings'-oefeningen* bedoeld. Het wordt aan de instructeur zelf overgelaten aan deze oefeningen inhoud te geven. Ook dient hij vóór het beëindigen van zijn les ontspanningsoefeningen te geven (zelf te bepalen). De instructeur dient zich echter wel strikt te houden aan de lesstof zoals onderstaand aangegeven.

Oefenstof voor witte band, 10e Küp

Fundamentele oefeningen (kibon tongjak)
Beenstanden

Apkoobi	–lange stand,
Dwitkoobi	–korte stand,
Joochoom-Seogi	–'paardezit'stand, riding stance.

Handtechnieken

Arae-Makki	–lage afweer,
Eolgool-Makki	–hoge afweer,
Momtong/Eolgool-Jireugi	–midden/hoge vuiststoot,
Anmakki	–binnenwaartse afweer,
Sonnal-Mon(An)Chigi	–binnenwaartse meshand slag,
Anpalmok-Bakat-Makki	–met de binnenkant van de arm naar buiten afweren,
Bakat-Palmok-Bakat-Makki	–met de buitenkant van de arm naar buiten afweren.

Beentechnieken

Apchagi	–voorwaartse trap,
Yeopchagi	–zijwaartse trap.

Opmerkingen
De trainer is vrij in het maken van combinaties m.b.v. bovenstaande technieken. Denk bv. aan de 'ster'-oefening, een hand- en beentechniekcombinatie, enz.

Oefenstof voor gele band en gele band met groene slip, 9e en 8e Küp

Fundamentele oefeningen (kibon tongjak)
Beenstanden
Als 10e Küp.
+ Apseogi – 'korte lange' stand.

Handtechnieken
Dezelfde handtechnieken als de 10e Küp met de volgende uitbreiding:

Sonnal-Arae-Momtong-Makki	– knife hand guarding block (laag, midden),
Geodeureo-Makki (Arae, Momtong)	– double forearm block (laag, midden),
Doobeon-Jireugi	– dubbele stoot, twee keer stoten,
Yeopeun-Sonnal-Bakat-Chigi	– met de meshand zijwaarts slaan,
Pyonsonkeut-Jireugi	– met gestrekte vingers steken.

Beentechnieken.
Als de 10e Küp, met de volgende uitbreiding:
Dollyo-Chagi –rondwaartse trap,
Naeryo-Chagi –neerwaartse trap.

Stapoefeningen
Sebeon-Gyorugi, Sambo-Daeryon – 3 staps oefeningen, 3-step-sparring.

Poomse (stijlfiguren)
Palgue il chang –9e Küp,
Palgue i jang –8e Küp.

Opmerkingen
1. De instructeur is vrij in het maken van combinaties m.b.v. bovenstaande (fundamentele) technieken.
2. Het is aan de trainer zelf te beoordelen, afhankelijk van het talent en de vorderingen van de leerling, of de houd(st)er van de 9e Küp ook de 2e Poomse mag lopen.

Oefenstof voor groene band en groene band met blauwe slip, 7e en 6e Küp.

Fundamentele oefeningen
Beenstanden
Geen uitbreiding

Handtechnieken
Met de volgende uitbreiding:
Keumgang-Momtong-

Makki –twin forearm block,
Hechyo-Makki –wedging block,
Palkoop-Chigi –elleboogstoot.

Beentechnieken
Met de volgende uitbreiding:
Dwitchagi –achterwaartse trap,
Pikkyo-Chagi –schuine Apchagi.

Stapoefeningen
Doobeon-Gyorugi, Ilbo-Daeryon – 2 staps oefeningen, 2-step-sparring.

Poomse
Palgue sam jang- 6e Küp.
Palgue sa jang 7e Küp.

Opmerkingen.
1. Zie opmerking 1 bij *Oefenstof voor gele band*.
2. Zie opmerking 2 bij *Oefenstof voor gele band*, waarbij de houder van de 7e Küp ook de 4e Poomse mag lopen.

Oefenstof voor blauwe band, blauwe band met rode slip en rode band, 5e, 4e en 3e Küp

Fundamentele oefeningen
Beenstanden
Uitbreiding met:
Koaseogi – X-stand,
Haktari-seogi – 1-been stand.

Handtechnieken
Uitbreiding met:
Eotgeoreo-Makki met gekruiste armen afweren.
Santeul-Makki W-shape block.

Beentechnieken
Bandae-Dollyo-Chagi – haaktrap
Piteureo-Chagi – twisting kick,
Twio-Apchagi – gesprongen voorwaartse trap,
Twio-Yeopchagi – gesprongen zijwaartse trap.

Stapoefeningen
Hanbeon-Gyorugi, Ilbo-Daeryon – 1 staps oefeningen, 1-step-sparring.

Poomse
Palgue-o-Jang – 5e Küp

Palgue-Yeuk-Chang	– 4e Küp
Palgue-Chil-Chang	– 3e Küp

Opmerkingen
Analoog aan de vorige opmerkingen.

Oefenstof voor rode band met zwarte slip en rode band met twee zwarte slippen, 2e en 1e Küp

Fundamentele oefeningen
Deze fundamentele oefeningen worden niet meer uitgebreid, met uitzondering van de beentechnieken.
De trainer dient er op toe te zien dat de fundamentele oefeningen gedetailleerder worden uitgewerkt.

Uitbreiding beentechnieken

Twio-Dollyo-Chagi	– gesprongen rondwaartse trap,
Twi-Dwitchagi	– gesprongen achterwaartse trap,
Dwio-Bandae-Dollyo-Chagi	– gesprongen haaktrap.

Stapoefeningen
Hanbeon-Gyorugi.

Poomse

Palgue-Pal-Chang	–2e Küp
Koryo	–1e Küp.

Appendix 4
Overzicht kampioenschappen

Eerste wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 25-27 mei 1973
Plaats: Seoul, Korea
Aantal deelnemende landen: 19
Resultaten: 1. Korea
2. U.S.A.
3. Taipei (China), Mexico

Tweede wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 28-31 augustus 1975
Plaats: Seoul, Korea
Aantel deelnemende landen: 30
Resultaten: 1. Korea
2. Taipei (China)
3. Mexico

Derde wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 15-17 september 1977
Plaats: Chicago, U.S.A.
Aantal deelnemende landen: 45
Resultaten: 1. Korea
2. Taipei (China)
3. U.S.A.

Vierde wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 26-28 oktober 1979
Plaats: Stuttgart, West-Duitsland
Aantal deelnemende landen: 37
Resultaten: 1. Korea
2. Mexico
3. West-Duitsland

Vijfde wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 24-27 februari 1982
Plaats: Guayaquil, Ecuador
Aantal deelnemende landen: 50
Resultaten: 1. Korea
2. Ecuador
3. West-Duitsland

Zesde wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 20-23 oktober 1983
Plaats: Kopenhagen, Denemarken
Aantal deelnemende landen: 48
Resultaten: 1. Korea
2. Spanje
3. Turkije

Zevende wereldkampioenschappen taekwondo
Datum: 4-8 september 1985
Plaats: Seoul, Korea
Aantal deelnemende landen: 63
Resultaten: 1. Korea
2. Ivoorkust
3. Turkije

De Nederlandse W.T.F.-wereldkampioen zwaargewicht 1985 Henk Meijer

Appendix 5
Inrichting dojang en materialenkennis

De bedoeling van deze appendix is een globaal overzicht te verschaffen van de inrichting van een dojang en gebruikte materialen in de training. Het is slechts een zeer beperkt overzicht.

De oefenruimte

a. Een beschikbare ruimte die niet of nauwelijks accommodatie heeft in de vorm van kleedkamers, douches, kantine e.d.
b. Een gymnastieklokaal gehuurd van de gemeente of school, waar enige voorzieningen als kleedkamers, soms ook douches aanwezig zijn.
c. De bijzaal van een goed geoutilleerde sporthal;
d. De commerciële sportschool, speciaal ingericht voor een of meer gevechtsporten, conditietraining, krachttraining enz.

De vloer

De vloer van een zaal is van belang. De vloer mag iets stroef zijn, maar niet te glad, hij mag niet te hard zijn, doch ook niet te zacht. Het werken op judomatten wordt als regel afgeraden.

Er zijn twee soorten vloeren:
a. Autoschokbrekerstype: hierbij is er plasticiteit in de verticale richting, zodat de indrukbaarheid werkzaam is in plaats van de veerkracht. Vergelijk een grasmat.
In veel gymzalen vindt u een vloer die dit type enigszins benadert. De toplaag is veelal kurklinoleum. Voordeel hiervan is dat het bacteriedodend, geluiddempend, licht veerkrachtig, duurzaam, gemakkelijk te onderhouden is, niet glad en redelijk voetwarm is.
b. Autoveer- of Schwingbodenprincipe: de vering is als een golfbeweging. Deze vloer bestaat uit vier lagen van loodrecht op elkaar gelegde planken. De vijfde laag is de dekvloer van splintervrij hout en soms afgedekt met een rubberderivaat. Deze vloer mag niet glad zijn.

Het geluid

De akoestiek van een zaal wordt bepaald door de nagalm van het geluid. Bij akoestische zalen wordt het geluid geabsorbeerd (moet wegsterven binnen één seconde). Bij niet-akoestische zalen blijft het geluid lang hangen.
Muren met open voegen of gaatjestegels kunnen veel bijdragen tot een betere akoestiek.

De verwarming

De beste ligging van een zaal is NW-ZO of NO-ZW.
De ideale combinatie is hete-luchtverwarming door gas of oliestook op ongeveer 1½ meter boven de grond (is tegelijk ventilator), te zamen met een hele lichte vloerverwarming (wel duur in aanleg).

De ventilatie

Dit betreft de aanvoer van en afvoer van gebruikte lucht.
Dit kan d.m.v.:
- Dwarsventilatie, afhankelijk van wind, windrichting, ramen en zonnewarmte;
- Mechanische ventilatoren;
- Airconditioning. Dit maakt een constante temperatuur mogelijk. (Gevaar voor kouvatten na het verlaten van de zaal.)

De verlichting

De zaal vraagt om een zo groot mogelijke natuurlijke verlichting. In een zaal van 12 x 21 x 5,5 meter is, afhankelijk van de gepleegde activiteit, 100 tot 250 lux nodig (24 lampen van 100 watt geven 100 lux).
Sporten met een grote concentratie (snelheidsfactor) vragen altijd ruim licht. Tafeltennis heeft zeker 150 tot 250 lux nodig in tegenstelling tot het beoefenen van yoga dat hooguit 100 lux behoeft.
Het mooiste resultaat voor een hoog lichtniveau wordt verkregen door een combinatie van TL en kopspiegelgloeilampen.
De TL geeft het vereiste niveau en de kopspiegellampen de richting en het karakter van het licht.

Dojang algemeen

a. Een goede afmeting voor een dojang zou kunnen zijn 21 m x 14 m x 5,5 meter (l., br., h.). Het aantal hierin te plaatsen leerlingen hangt af van de leeftijd. Voor volwassenen kan een goede vuistregel zijn dat er ongeveer 5 m^3 aan luchtruimte (zuurstofopname-capaciteit) aanwezig moet zijn. Voor kinderen is het aan te raden minimaal 3,5 m^3 aan te houden.
Hoe intensiever een training is, hoe meer zuurstof in de zaal nodig is. Daarom wordt bijvoorbeeld in Aziatische landen vaak met open ramen getraind, ook wanneer het erg koud is.
b. De vloer – splintervrij, indrukbaar (zie hiervoor);
c. Naambord, waarop bijvoorbeeld de namen en gradueringen van de leerlingen;
d. Trainingshulpmaterialen (zie hieronder);
e. Kleedkamer met bijvoorbeeld kastjes;
f. Douche en sanitair;

g. EHBO-materialen.

Trainingsuitrusting

Hierin kunnen worden onderscheiden:
a. Statische trainingshulpmiddelen;
b. Dynamische trainingshulpmiddelen;
c. Wedstrijduitrusting.

a. Statische hulpmiddelen die kunnen dienen om de techniekuitvoering te verbeteren zoals spiegels om de stootkracht te vergroten; gewichttraining om de snelheid en zuiverheid van stoten, schoppen, houding te verbeteren en de stootplank (dallyon joo) of vast stootkussen (sponge byogae).
Ook de stootzak is als regel een statisch hulpmiddel, waarmee geringe bewegingsvariaties echter mogelijk zijn.

b. Dynamische hulpmiddelen, dat wil zeggen alle hulpmiddelen die in een bewegingssituatie zijn te plaatsen en de directe wijze van wedstrijdbeoefening kunnen benaderen.
Alle lichaams-beschermers kunnen hierbij worden gebruikt (in de oefensituatie toegepast). Hiermee wordt de wedstrijdsituatie veilig en zo optimaal mogelijk benaderd.

c. Wedstrijduitrusting, dat wil zeggen hand- en voetbeschermers in verscheidene uitvoeringen verkrijgbaar (van plastic tot leer). Borstbeschermers (Hoo Goo), eveneens in meer uitvoeringen verkrijgbaar (binnen bescherming van bamboelatjes, holle plastic buisjes of een kunstrubberen plaat).
Hoofdbeschermers (plastic-volledig beschermend, maar slecht zicht: bokshoofdbeschermers van leer: goed zicht, denk aan hygiënische belemmeringen bij leer op plastic i.v.m. zweten).
Kruisbeschermers (onder het pak gedragen of over het pak aan te trekken per wedstrijd).
Verder arm-, vuist-, knie-, scheen-, enkel-, voetbeschermers.
Kleine lichte gewichten en springtouw voor conditietoepassing. Coachtrainingshandschoen, die in zekere mate ook dynamisch toepasbaar is en ook vlak voor de wedstrijd bij de warming-up goede diensten kan bewijzen.

柔術

ELMAR BUDO SPORT

RIEN THOUTENHOOFD

TAE KWON DO

Taekwondo is een vechtkunst, die niet alleen weet te imponeren door de enorme slagvaardigheid, maar vooral ook door de sierlijk uitgevoerde pumsee's, waarmee deze sport wordt tot een bewegingskunst.
De verwantschap met budosporten als jiu-jitsu, karate en judo is zeker herkenbaar, maar taekwondo is meer. het vereist ook een gedegen mentale training.
De auteur, ervaren leraar en sportschoolhouder, verwoordt uitvoerig de geschiedenis van deze van origine Aziatische sport, die haar bakermat in Korea heeft.
Vervolgens geeft hij de theorie en de praktijk weer in bondige tekst en laat met behulp van honderden tekeningen en foto's het bewegingsverloop van de verschillende technieken zien.
Taekwondo is een fascinerende sport om naar te kijken. De kleurrijke, beschermende kledij maakt deze felle vechtsport tot een echt schouwspel.
Een snel groeiende sport waarvoor dit cursusboek en naslagwerk speciaal geschreven is.

ISBN 906120 5492